

# MENÜÜ

01.09-07.09.2025

EESTI TOIDU KUU



|           | HOMMIKUSÖÖK                                  | LÕUNASÖÖK                                                                                                                                |
|-----------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ESMASPÄEV |                                              | <b>TARKUSEPÄEV</b><br>                                 |
| TEISIPÄEV | 5-VILJAHELBEPUDE<br>VÕI                      | AEDVILJASUPP LIHATA<br>JÄÄTIS<br>HERNE-PÄEVALILLSEEMNE PESTO<br>LEIB/SEPIK<br>PIIM/KEEFIR<br>TOMAT                                       |
| KOLMAPÄEV | 4-VILJAHELBEPUDE<br>MOOS                     | KANAPADA<br>MAKARONID/TATAR<br>JÄÄSALAT/TOMAT/KURK<br>LEIB/SEPIK<br>PIIM/KEEFIR<br>PLOOM                                                 |
| NELJAPÄEV | 3-VILJAHELBEPUDE<br>MARJAD<br>TAIMETEE       | SELJANKA SEALIHAGA<br>HAPUKOOR<br>PIIMAKISSELL MOOSIGA<br>LEIB/SEPIK<br>KAALIKAS                                                         |
| REEDE     | 7-VILJAHELBEPUDE<br>MAASIKA-<br>BANAANIKASTE | AHJULÕHE SEESAMISEEMNETEGA<br>RIIS/KARTULIPÜREE<br>VALGE KASTE<br>LAMBA SALAT/KURK/PAPRIKA/KODUJUUST<br>LEIB/SEPIK<br>PIIM/KEEFIR<br>ÕUN |

\*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

| Söögikord | Retsept | Kaal | Energia | Rasvad | Küllastunud<br>rasvhapped | Valgud | Süsivesikud<br>imenduvad<br>(ehk va<br>kiudained) |
|-----------|---------|------|---------|--------|---------------------------|--------|---------------------------------------------------|
|-----------|---------|------|---------|--------|---------------------------|--------|---------------------------------------------------|

|                       |                                                         |      |         |        |        |        |        |
|-----------------------|---------------------------------------------------------|------|---------|--------|--------|--------|--------|
| teisipäev<br>02.09.25 | 5-viljahelbepuder<br>(mahepiim)                         | 200g | 201Kcal | 8.4g   | 5.06g  | 6.53g  | 24.9g  |
| Hommikusöök           | Või 20g                                                 | 20g  | 149Kcal | 16.4g  | 10.76g | 0.08g  | 0.16g  |
|                       | Kokku:                                                  | 220g | 350Kcal | 24.8g  | 15.82g | 6.61g  | 25.06g |
| Lõunasöök             | Aedviljasupp lihata                                     | 250g | 112Kcal | 4.26g  | 0.59g  | 2.82g  | 13.79g |
|                       | Herne-<br>päevaliliseemne pesto<br>1 10g                | 10g  | 34Kcal  | 2.78g  | 0.36g  | 1.16g  | 0.7g   |
|                       | Maitseroheline 5g                                       | 4g   | 1Kcal   | 0.02g  | 0g     | 0.11g  | 0.15g  |
|                       | Jäätis tk                                               | 70g  | 148Kcal | 6.36g  | 3.77g  | 2.38g  | 20.26g |
|                       | Maitsevesi lisandiga<br>(marjad või muu)75g             | 76g  | 2Kcal   | 0.05g  | 0.01g  | 0.05g  | 0.35g  |
|                       | Mahekeefir(Pria) /<br>Mahepiim(PRIA) 125g               | 125g | 88Kcal  | 5.1g   | 3.6g   | 4.3g   | 6.1g   |
|                       | Leiva- ja sepikuvalik<br>30g                            | 30g  | 67Kcal  | 0.51g  | 0.07g  | 2.18g  | 12.28g |
|                       | Kokku:                                                  | 565g | 452Kcal | 19.08g | 8.4g   | 13g    | 53.63g |
| Vitamiinipaus         | Tomat (PRIA)                                            | 80g  | 18Kcal  | 0.24g  | 0g     | 0.48g  | 2.8g   |
|                       | Kokku:                                                  | 80g  | 18Kcal  | 0.24g  | 0g     | 0.48g  | 2.8g   |
| kolmapäev<br>03.09.25 | Neljaviiljahelbepuder<br>200g(mahepiim, mahe<br>helves) | 202g | 244Kcal | 13.69g | 8.49g  | 6.05g  | 22.5g  |
| Hommikusöök           | Moos 20g                                                | 20g  | 34Kcal  | 0g     | 0g     | 0.06g  | 8.18g  |
|                       | Kokku:                                                  | 222g | 278Kcal | 13.69g | 8.49g  | 6.11g  | 30.68g |
| Lõunasöök             | Kanapada                                                | 150g | 180Kcal | 7.66g  | 2.54g  | 17.96g | 8.58g  |
|                       | Keedetud makaronid<br>(mahe makaron)                    | 70g  | 104Kcal | 2.27g  | 0.39g  | 3g     | 17.53g |
|                       | Leiva- ja sepikuvalik<br>30g                            | 30g  | 67Kcal  | 0.51g  | 0.07g  | 2.18g  | 12.28g |
|                       | Tatar 75g                                               | 71g  | 69Kcal  | 1.25g  | 0.55g  | 2.27g  | 12.13g |
|                       | Jäasalat, tomat,<br>kurk.                               | 100g | 15Kcal  | 0.13g  | 0g     | 0.73g  | 2.31g  |
|                       | Maitseroheline 5g                                       | 4g   | 1Kcal   | 0.02g  | 0g     | 0.11g  | 0.15g  |
|                       | Mahekeefir(Pria) /<br>Mahepiim(PRIA) 125g               | 125g | 88Kcal  | 5.1g   | 3.6g   | 4.3g   | 6.1g   |
|                       | Maitsevesi lisandiga<br>(marjad või muu)75g             | 76g  | 2Kcal   | 0.05g  | 0.01g  | 0.05g  | 0.35g  |
|                       | Kokku:                                                  | 626g | 526Kcal | 16.99g | 7.16g  | 30.6g  | 59.43g |
| Vitamiinipaus         | Ploom (PRIA)                                            | 80g  | 39Kcal  | 0.24g  | 0g     | 0.4g   | 8.08g  |
|                       | Kokku:                                                  | 80g  | 39Kcal  | 0.24g  | 0g     | 0.4g   | 8.08g  |
| neljapäev<br>04.09.25 | 3-viljahelbepuder<br>(mahepiim, mahe<br>helves)         | 200g | 194Kcal | 8.52g  | 5.03g  | 6.65g  | 21.32g |
| Hommikusöök           | Marjad                                                  | 30g  | 17Kcal  | 0.39g  | 0.06g  | 0.33g  | 2.49g  |
|                       | Taimetee                                                | 200g | 12Kcal  | 0g     | 0g     | 0.02g  | 3.08g  |
|                       | Kokku:                                                  | 430g | 223Kcal | 8.91g  | 5.09g  | 7g     | 26.89g |
| Lõunasöök             | Kodune seljanka<br>sealihaga                            | 251g | 254Kcal | 14.71g | 4.89g  | 15.1g  | 14.36g |
|                       | Piimakissell<br>(mahepiim)150/200                       | 150g | 154Kcal | 3.68g  | 2.67g  | 4.74g  | 25.58g |
|                       | Moos 20g                                                | 20g  | 34Kcal  | 0g     | 0g     | 0.06g  | 8.18g  |
|                       | Hapukoor 30                                             | 30g  | 67Kcal  | 6.45g  | 4.62g  | 0.99g  | 1.14g  |
|                       | Maitseroheline 5g                                       | 4g   | 1Kcal   | 0.02g  | 0g     | 0.11g  | 0.15g  |
|                       | Leiva- ja sepikuvalik<br>30g                            | 30g  | 67Kcal  | 0.51g  | 0.07g  | 2.18g  | 12.28g |

|                |                                                                 |      |         |        |        |        |        |
|----------------|-----------------------------------------------------------------|------|---------|--------|--------|--------|--------|
|                | Maitsevesi lisandiga<br>(marjad või muu)75g                     | 76g  | 2Kcal   | 0.05g  | 0.01g  | 0.05g  | 0.35g  |
|                | Kokku:                                                          | 561g | 579Kcal | 25.42g | 12.26g | 23.23g | 62.04g |
| Vitamiinipaus  | Kaalikas (PRIA)                                                 | 80g  | 29Kcal  | 0.08g  | 0.01g  | 0.88g  | 4.98g  |
|                | Kokku:                                                          | 80g  | 29Kcal  | 0.08g  | 0.01g  | 0.88g  | 4.98g  |
| reede 05.06.25 | 7-viljahelbepuder<br>(mahe piim) 200                            | 201g | 184Kcal | 6.72g  | 4.05g  | 6.69g  | 23.28g |
| Hommikusöök    | Maasika-<br>banaanikaste 30g                                    | 30g  | 18Kcal  | 0.32g  | 0.05g  | 0.31g  | 2.91g  |
|                | Kokku:                                                          | 231g | 202Kcal | 7.04g  | 4.1g   | 7g     | 26.19g |
| Lõunasöök      | Ahjulõhe<br>seesamiseemnetega                                   | 100g | 279Kcal | 20.31g | 3.94g  | 23.89g | 0.13g  |
|                | Riis 75g (mahe)                                                 | 70g  | 72Kcal  | 0.14g  | 0.03g  | 1.64g  | 15.92g |
|                | Valge kaste võiga<br>50g                                        | 50g  | 78Kcal  | 5.27g  | 3.39g  | 2.29g  | 5.45g  |
|                | Kartulipüree<br>(mahepiim) 75g                                  | 70g  | 65Kcal  | 1.33g  | 0.83g  | 1.75g  | 11.12g |
|                | Leiva- ja sepikuvalik<br>30g                                    | 30g  | 67Kcal  | 0.51g  | 0.07g  | 2.18g  | 12.28g |
|                | Lamba salat/ kurk/<br>paprika./kodujuust<br>(PRIA) 100 (Eraldi) | 100g | 41Kcal  | 1.37g  | 0.85g  | 4.58g  | 2.13g  |
|                | Mahekeefir(Pria) /<br>Mahepiim(PRIA) 125g                       | 125g | 88Kcal  | 5.1g   | 3.6g   | 4.3g   | 6.1g   |
|                | Maitsevesi lisandiga<br>(marjad või muu)75g                     | 76g  | 2Kcal   | 0.05g  | 0.01g  | 0.05g  | 0.35g  |
|                | Maitseroheline 5g                                               | 4g   | 1Kcal   | 0.02g  | 0g     | 0.11g  | 0.15g  |
|                | Kokku:                                                          | 625g | 693Kcal | 34.1g  | 12.72g | 40.79g | 53.63g |
| Vitamiinipaus  | Õun (PRIA) 80g                                                  | 80g  | 40Kcal  | 0g     | 0g     | 0.16g  | 8.72g  |
|                | Kokku:                                                          | 80g  | 40Kcal  | 0g     | 0g     | 0.16g  | 8.72g  |