

MENÜÜ

21.04-27.04.2025



HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	ODRAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KANAKASTE TATAR/KIRJU RIIS KURK/KODUJUUST VÄRSKEKAPSA-PORGANDISALAT LEIB/SEPIK KAMA PIIM/KEEFIR MELON
TEISIPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	RASSONLIK KALAGA HAPUKOOR KISSELL KOHUPIIMAKREEMIGA MUNAVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR NUIKAPSAS
KOLMAPÄEV	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSA-SEA-VEISEHAKKLIHAHAUTIS KARTUL/MAKARONID RUKOLA/KURK/TOMAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KIIVI
NELJAPÄEV	MAISIMANNAPUDER MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP LIHATA KEEDETUD OAD KARAMELLI PANNA COTTA TOORMOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
REEDE	7-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	MAKARONID SINGIGA HAPUKOORE-MAJONEESI-TOMATIPASTA KASTE PEEDI-HERNESALAT HIINAKAPSA-PAPRIKA-KURGISALAT IDUD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 21.04.25	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
Hommikusöök	Odrahelbepuder(mahepiim) 150/200	201g	177Kcal	5.11g	3.08g	6.07g	25.24g	2.91g
	Kokku:	233g	253Kcal	8.31g	5.23g	6.17g	36.72g	3.3g
Lõunasöök	Kanakaste 1	150g	187Kcal	13.34g	5.87g	11.6g	4.44g	1.23g
	Tatar (sõmer) 130/150/75	75g	161Kcal	4.16g	2.23g	4.81g	26.09g	0g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Värsketapsa-porgandisalat 60/50g	50g	31Kcal	1.99g	0.27g	0.47g	2.27g	1.15g
	Sepik kool 40g	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Kirju riis (täistera+tavaline)	75g	99Kcal	1.18g	0.7g	2.08g	19.93g	0.26g
	Kurk, kodujuust(PRIA) eraldi	50g	28Kcal	1.1g	0.71g	3.5g	0.98g	0.18g
	Kama 150g (mahe keefir)	150g	121Kcal	3.53g	2.19g	4.9g	17.16g	0.58g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Seemned 5/8g	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g	0g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g
	Kokku:	925g	937Kcal	36.47g	16.49g	38.58g	109.93g	8.06g
Vitaminipaus	Melon 50/80	100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g	0.4g
	Kokku:	100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g	0.4g
teisipäev 22.04.25	5-viljahlbepuder (mahepiim) 150/200	200g	189Kcal	6.41g	3.97g	6.45g	25.52g	1.61g
Hommikusöök	Moos/või (KOOL) 25/30	32g	76Kcal	3.2g	2.15g	0.1g	11.48g	0.39g
	Kokku:	232g	265Kcal	9.61g	6.12g	6.55g	37g	2g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga 1 200/250(mahe tang)	300g	182Kcal	5.3g	0.86g	10.63g	21.72g	2.6g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Kohupiimakreem 100	100g	125Kcal	4.01g	2.2g	9.11g	13.02g	0g
	Kissell 100g	100g	45Kcal	0.01g	0.01g	0.04g	11.23g	0g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.48g	4.64g	0.99g	1.15g	0g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Munavõi (mahe muna)	15g	63Kcal	7g	4.71g	0.04g	0.07g	0g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g
	Kokku:	760g	729Kcal	30.15g	16.89g	30.58g	80.54g	6.62g
Vitaminipaus	Nuikapsas(PRIA)	100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g	1.8g
	Kokku:	100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g	1.8g
kolmapäev 23.04.25	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)150/200	200g	182Kcal	7.12g	3.65g	7.18g	20.53g	3.67g
Hommikusöök	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	251Kcal	9.79g	5.44g	7.27g	31.46g	4.04g
Lõunasöök	Värsketapsa-sea-veisehakklihahautis 130/150	150g	186Kcal	12.72g	3.7g	10.92g	5.53g	2.74g
	Keedetud kartul 130/150/75 kool	75g	60Kcal	0.1g	0g	1.63g	12.81g	0.83g
	Leib 20/30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Idud	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Seemned 5/8g	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g	0g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Makaronid 130/150/75	75g	113Kcal	2.56g	0.37g	3.24g	18.87g	0.89g

	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Rukola, kurk, tomat (Kool)	100g	16Kcal	0.15g	0g	0.74g	2.3g	1.03g
	Kokku:	775g	663Kcal	26.47g	8.57g	27.26g	74.01g	9.94g
Vitaminipaus	Kiivi	100g	58Kcal	0.6g	0.13g	0.88g	11.01g	2.4g
	Kokku:	100g	58Kcal	0.6g	0.13g	0.88g	11.01g	2.4g
neljapäev 24.04.25	Maisimannapuder (mahe maisimanna, mahepiim)	200g	140Kcal	4.36g	2.74g	5.18g	19.4g	1g
Hommikusöök	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	209Kcal	7.03g	4.53g	5.27g	30.33g	1.37g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 200/250	300g	108Kcal	1.64g	0.2g	3.56g	17.4g	4.49g
	Valged keedetud oad 15/25	25g	37Kcal	0.09g	0.02g	2.58g	5.23g	2.45g
	Leib 20/30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Maitseroheline 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Karamelli panna cotta 100/150(mahepiim)	150g	224Kcal	16.46g	10.76g	5.95g	13.11g	0g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Toormoos 25/30	30g	48Kcal	0.27g	0.04g	0.23g	10.62g	0.86g
	Või 5g kool	5g	36Kcal	4g	2.69g	0.02g	0.04g	0g
	Mahe keefir(PRIA), mahe piim 3,8%(PRIA)	150g	105Kcal	6.12g	4.32g	5.16g	7.32g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Kokku:	875g	705Kcal	29.93g	18.2g	22.21g	80.51g	12.19g
Vitaminipaus	Pirn (PRIA) 50/80	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
reede 25.04.25	7-viljahlisepuder 150/200 (mahe piim)	200g	203Kcal	7.84g	4.79g	6.78g	25.5g	1.85g
Hommikusöök	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	69Kcal	2.67g	1.79g	0.09g	10.93g	0.37g
	Kokku:	230g	272Kcal	10.51g	6.58g	6.87g	36.43g	2.22g
Lõunasöök	Makaronid singiga 200/250	250g	398Kcal	5.28g	2.22g	22.67g	63.24g	3.23g
	Peedi-hernesalat 60/50	50g	55Kcal	3.37g	0.93g	0.86g	4.68g	1.03g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Idud	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Hapukoore-majoneesi-tomatipasta kaste	60g	136Kcal	11.89g	6.51g	1.7g	5.37g	0.36g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Hiinakapsa-paprika-kurgisalat	50g	39Kcal	3.43g	0.51g	0.59g	1.1g	0.52g
	Mahe keefir 3,8% (PRIA)75g	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Mahepiim (Pria)75g kool	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Kokku:	745g	789Kcal	29.46g	13.55g	33.35g	93.31g	8.78g
Vitaminipaus	Õun (PRIA) 80/100g	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g