

MENÜÜ

29.09-05.10.2025



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	KAERAHELBEPUDEER MOOS	KOORENE KANAPASTA PORGANDI-SUVIKÕRVITSASALAT FRIIJUURIKAD ÆRTIDEGA LAMBA SALAT/TOMAT/PORGAND/KODUJUUST IDANDID MARJAMAHEDIK PIIM/KEEFIR LEIB/SEPIK PIRN
TEISIPÄEV	10-VILJAHARBEPUDER MARJAD	BORŠ VEISELHAGA HAPUKOOR ÕUNAPÛREE-RIIVLEIVA JA VAHUKOOREGA MUNAVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK JA PAPRIKA
KOLMAPÄEV	RUUKIHARBEPUDER MOOS	AHJUKALA TILLIGA KARTULI-PORGANDIPÛREE/KUSKUSS POOLA KASTE HIINAKAPSAS/MAIS/PAPRIKA/KURK IDANDID RÕSTITUD SIBUL LEIB/SEPIK VAARIKA-MUSTSÕSTRA SMUUTI PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	4-VILJAHARBEPUDER VÕI	AEDVILJASUPP RIISINUUDLITEGA KEEDETUD LÄÄTSED IDANDID KÕRVITSA-KOHUPIIMAPANNKOOGID TOORMOOSIGA PUNAPEEDI TOORJUUSTU MÄÄRE ÛRDIVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR TOMAT JA PLOOM
REEDE	NISUARBEPUDER MANGOPÛREE	STROOGANOV SEALIHAST ÛRDIKARTULID KÛÜSLAUGU JA PUNEGA/TATAR JÄÄSALAT/TOMAT/KURK/PORRU LEIB/SEPIK TAIMETEE PIIM/KEEFIR MELON

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 29.09.25	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	200g	202Kcal	5.96g	2.56g	8.28g	26.56g
Hommikusöök	Moos	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:	220g	236Kcal	5.96g	2.56g	8.34g	34.74g
Lõunasöök	Koorene kanapasta 250 (mahe makaronid)	250g	407Kcal	16.4g	8.6g	22.57g	41.54g
	Porgandi-suvikõrvitsalat	60g	23Kcal	0.58g	0.07g	0.53g	3.17g
	Friijuurikad ürtidega.	50g	45Kcal	1.54g	0.24g	0.7g	6.38g
	Lambs salat, tomat, porgand, kodusjuust (PRIA)	100g	48Kcal	1.52g	0.85g	4.54g	3.4g
	Marjahahedik	200g	77Kcal	0.68g	0.16g	1.08g	15.54g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.51g	0.07g	2.18g	12.27g
	Idud kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.16g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	Kokku:	899g	759Kcal	26.42g	13.61g	36.21g	88.95g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)80g	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
teisipäev 30.09.25	10-viljahelbepuder	202g	209Kcal	5.31g	3.36g	6.27g	33.95g
Hommikusöök	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:	232g	226Kcal	5.7g	3.42g	6.6g	36.44g
Lõunasöök	Borš veiselihaga (mahe veiseliha)	250g	123Kcal	4.5g	0.85g	5.45g	13.84g
	Hapukoor 20%	20g	45Kcal	4.31g	3.09g	0.66g	0.76g
	Õunapüree-riivleiva ja vahukoorega	130g	300Kcal	19.86g	12.76g	2.27g	26.94g
	Munavõi 20g (mahe muna)	20g	86Kcal	8.94g	5.63g	1.23g	0.13g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.23g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.16g
	Kokku:	579g	710Kcal	43.23g	26g	16.2g	60.16g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Paprika (PRIA)	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
	Kokku:	160g	30Kcal	0.16g	0.08g	1.44g	4.72g
kolmapäev 01.10.25	Rukkihelbepuder (mahe piim)150/200	200g	146Kcal	6.84g	4.35g	5.66g	14.2g
Hommikusöök	Moos	20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:	220g	180Kcal	6.84g	4.35g	5.72g	22.38g
Lõunasöök	Ahjukala tilliga(valge kala)100g	100g	135Kcal	5.8g	1.17g	20.29g	0.25g
	Kartuli-porgandipüree..	130g	69Kcal	0.2g	0g	1.82g	14.02g
	Kuskuss	100g	135Kcal	0.73g	0g	4.15g	27.33g
	Poola kaste 1	100g	192Kcal	19.1g	12g	2.24g	2.69g

	Hiinakapsas/mais/paprika/kurk	100g	20Kcal	0.08g	0.02g	1.01g	3.34g
	Leiva- ja sepikuvallik 30g	30g	67Kcal	0.51g	0.07g	2.18g	12.27g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Idud kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.16g
	Vaarika-mustsõstra smuuti	200g	75Kcal	0.9g	0.18g	1.14g	14.16g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	Rõstitud sibul	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g
	Kokku:	974g	785Kcal	32.51g	17.06g	37.44g	80.71g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 80g	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 02.10.25	Neljaviiljahelbepuder 200g(mahepiim, mahe helves)	200g	237Kcal	13.12g	8.13g	5.99g	22.08g
Hommikusöök	Või	10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Kokku:	210g	311Kcal	21.32g	13.51g	6.03g	22.16g
Lõunasöök	Aedviljasupp riisinuudlitega (lihata)	250g	100Kcal	0.37g	0.03g	3.29g	19.03g
	Läätsed keedetud	10g	14Kcal	0.07g	0.01g	0.98g	2.13g
	Kõrvitsa-kohupiimapannkoogid	130g	243Kcal	11.18g	1.43g	8.32g	27.3g
	Toormoos 30g	30g	23Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.92g
	Punapeedi toorjuustu määre 5g	5g	5Kcal	0.28g	0.18g	0.17g	0.34g
	Idud kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.16g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Ürdivõi.	20g	132Kcal	14.56g	9.54g	0.15g	0.21g
	Leiva- ja sepikuvallik 30g	30g	67Kcal	0.51g	0.07g	2.18g	12.27g
	Seemned 5g	5g	35Kcal	3.45g	0g	0.7g	0.3g
	Kokku:	614g	709Kcal	35.93g	14.93g	20.67g	71.85g
Vitamiinipaus	Tomat 50g	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.38g	1.75g
	Ploom (PRIA)	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.07g
	Kokku:	130g	50Kcal	0.39g	0g	0.78g	9.82g
reede 03.10.25	Nisuhelbepuder 200 (mahepiim)	202g	218Kcal	7.59g	4.43g	8.23g	27.34g
Hommikusöök	Mangopüree 20/30 (mahe mangopüree)	30g	20Kcal	0.01g	0g	0.39g	4.5g
	Kokku:	232g	238Kcal	7.6g	4.43g	8.62g	31.84g
Lõunasöök	Strooganov sealihast	150g	253Kcal	19.21g	7.72g	16.21g	3.24g
	Ürdikartulid küüslaugu ja punega	100g	115Kcal	2.06g	0.27g	2.76g	20.75g
	Tatar	100g	95Kcal	1.45g	0.59g	3.15g	17.33g
	Jääsalat, tomat, kurk, porru	100g	15Kcal	0.13g	0g	0.76g	2.25g
	Leiva- ja sepikuvallik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.23g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.16g

	Taimetee	200g	13Kcal	0g	0g	0.03g	3.31g
	Kokku:	809g	647Kcal	28.47g	12.25g	29.5g	65.37g
Vitamiinipaus	Melon	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g