

MENÜÜ

08.09-14.09.2025

EESTI TOIDU KUU



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RIISHELBEPUDE MOOS/VÕI	SEENEKASTE KEEDUKARTUL/TATAR FRILLICE, PUNAPEET, PORGAND, MAR. KURK MARJAMAHEDIK PIIM/KEEFIR ARBUUS
TEISIPÄEV	NISUHELBEPUDE MARJAD	AEDVILJASUPP KALAGA KAMAVAHT VAARIKATEGA PEEDIHUMMUS LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK JA PIRN
KOLMAPÄEV	ODRAHELBEPUDE MOOS/VÕI	ÜHEPAJATOIT KANALIHAGA KODUJUUST IDANDID TOMAT KURK MUSTIKA-BANAANISMUUTI LEIB/SEPIK PIIM PLOOM
NELJAPÄEV	8-VILJAHHELBEPUDE MOOS/VÕI	HAPUKAPSASUPP VEISELIHAGA MARJAKRÕBEDIK TÄISTERA NISUJAHU, TÄISTERA HELVESTE JA VANILJEKASTMEGA ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PORGAND JA NUIKAPSAS
REEDE	PUDE SEEMNETE JA KLIIDEGA TOORMOOS	SEA-VEISEHAKKLIHARULL KÕRVITSAGA RIIS/MAKARONID VALGE KASTE PORGANDI-KAALIKASALAT HIINAKAPSAS-PAPRIKA-VÄRSKEKURGISALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 08.09.25	Riisihelbepuder (mahepiim)	184g	201Kcal	7.53g	4.77g	5.36g	27.58g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g
	Kokku:	214g	270Kcal	10.26g	6.56g	5.45g	38.51g
Lõunasöök	Seenekaste (taimne)	150g	118Kcal	8.67g	5.11g	3.9g	5.1g
	Keedetud kartul	100g	75Kcal	0.1g	0g	1.97g	16.11g
	Tatar	100g	96Kcal	1.55g	0.65g	3.21g	17.3g
	Frilllce, punapeet, porgand, marineeritud kurk (eraldi)100	100g	28Kcal	0.27g	0.01g	1g	4.41g
	Marjahedik	150g	58Kcal	0.51g	0.12g	0.81g	11.66g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.32g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.11g
	Kokku:	755g	531Kcal	16.71g	9.56g	17.38g	73.01g
Vitamiinipaus	Arbuus	80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.23g
	Kokku:	80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.23g
teisipäev 09.09.25	Nisuhelbepuder 200 (mahepiim)	181g	209Kcal	8.02g	4.78g	7.37g	24.92g
Hommikusöök	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:	232g	235Kcal	7.98g	4.49g	8.56g	29.83g
Lõunasöök	Aedviljasupp kalaga	250g	143Kcal	2.14g	0.42g	11.14g	18.38g
	Kamavaht (kohupiimaga)	130g	272Kcal	16.58g	10.5g	10.41g	19.55g
	Kooli Vaarikad	30g	13Kcal	0.24g	0.03g	0.3g	1.77g
	Peedihummus 10g	10g	23Kcal	1.63g	0.23g	0.54g	1.31g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.27g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.11g
	Kokku:	654g	609Kcal	26.26g	14.86g	29.02g	59.85g
Vitamiinipaus	Pirn 50	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g
	Kurgiamps 50	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Kokku:	100g	30Kcal	0g	0g	0.5g	5.8g
kolmapäev 10.09.25	Odrahelbepuder(mahepiim)	181g	178Kcal	7.23g	4.54g	5.39g	21.67g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g
	Kokku:	211g	247Kcal	9.96g	6.33g	5.48g	32.6g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga	250g	163Kcal	1.76g	0.27g	17.33g	17.14g
	Idud, kodusjuust, tomat, kurk 100g	100g	38Kcal	1.21g	0.71g	3.99g	2.33g
	Mustika-banaanimuuti (mahe keefiriga)150/200g	150g	104Kcal	3.56g	2.81g	3.71g	13.35g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.27g
	Seemned 5g	5g	35Kcal	3.48g	0g	0.71g	0.3g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g

	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Kokku:	664g	496Kcal	15.63g	7.46g	32.33g	51.64g
Vitamiinipaus	Ploomid	80g	40Kcal	0.48g	0.4g	0.56g	7.76g
	Kokku:	80g	40Kcal	0.48g	0.4g	0.56g	7.76g
neljapäev 11.09.25	8-viljahelbepuder (mahepiim)200	181g	204Kcal	8.49g	4.91g	7.19g	23.02g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g
	Kokku:	211g	273Kcal	11.22g	6.7g	7.28g	33.95g
Lõunasöök	Hapukapsasupp veiselihaga (mahe odrakruup)	250g	119Kcal	5.55g	1.05g	9.45g	6.73g
	Marjakrõbedik täistera nisujahu ja täistera helvestega 130	130g	293Kcal	11.11g	6.28g	3.67g	42.14g
	Vaniljekaste (mahepiim)	100g	134Kcal	3.88g	2.25g	2.74g	22.05g
	Ürdivõi 5g	5g	34Kcal	3.68g	2.41g	0.05g	0.06g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.27g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.1g
	Kokku:	644g	736Kcal	29.84g	15.66g	22.5g	89.5g
Vitamiinipaus	Porgand 50	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g
	Nuikapsas 50	50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.1g
	Kokku:	100g	28Kcal	0.2g	0g	0.55g	4.9g
reede 12.09.25	Puder seemnete ja kliidega 200g (mahepiim)	181g	191Kcal	9.6g	5.02g	6.89g	17.95g
Hommikusöök	Toormoos 30g	32g	23Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	3.99g
	Kokku:	213g	214Kcal	9.99g	5.08g	7.22g	21.94g
Lõunasöök	Sea-veisehakkliharull kõrvitsaga (mahe veisehakkliha)	100g	242Kcal	17.03g	6.62g	16.83g	5.12g
	Riis	100g	124Kcal	0.24g	0.04g	2.81g	27.36g
	Keedetud makaronid (mahe makaron)	100g	126Kcal	0.63g	0.17g	4.3g	25.12g
	Valge kaste toidukoorega	50g	39Kcal	2.64g	1.53g	0.76g	3.12g
	Seemned 5g	5g	35Kcal	3.44g	0g	0.7g	0.3g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.32g
	Porgandi-kaalikasalat 1	50g	17Kcal	0.07g	0g	0.4g	2.93g
	Hiinakapsas-paprika-kurk (eraldi)	50g	8Kcal	0.05g	0.01g	0.44g	1.15g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)	125g	88Kcal	5.1g	3.6g	4.3g	6.11g
	Kokku:	614g	748Kcal	29.73g	12.04g	32.84g	83.68g
Vitamiinipaus	Õun	80g	39Kcal	0g	0g	0g	8.72g
	Kokku:	80g	39Kcal	0g	0g	0g	8.72g