

MENÜÜ

09.03-15.03.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	KAERAHELBEPUDEER MOOS	PEEDISUPP PUNASE KAPSA JA VEISELIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR KREEKA JOGURTI KREEM MARJADEGA LEIB/SEPIK PIRN
TEISIPÄEV		
KOLMAPÄEV	RUUKIHELBEPUDEER TOORMOOS	KOORENE LÕHEPASTA PORGANDISALAT KÕRVITSASEEMNETEGA SPINAT/PUNAPEET LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MARJAMAHEDIK ÕUN
NELJAPÄEV	HIRSI-RIISIHELBEPUDEER TOORMOOS PIRNIPÜREEGA	KARTULI SEA-VEISEHAKKLIHASUPP MAITSEROHELINE VANILJEPUDING TOORMOOSIGA ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK PORGAND
REEDE	NISUHELBEPUDEER TOORMOOS	KANAPADA TATAR/RIIS VÄRSKEKAPSA-MAISI-PAPRIKASALAT AHJUKÖÖGIVILJAD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR TAIMETEE MELON

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Kõllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 09.03.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	179g	196Kcal	5.53g	2.38g	7.57g	27.09g
Hommikusöök	Moos 30g		31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.72g
	Kokku:		210g	248Kcal	5.53g	2.38g	7.66g	39.82g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja veiselihaga 1	2, 1	250g	115Kcal	2.81g	1.51g	8.92g	12.09g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Kreeka jogurti kreem		130g	140Kcal	10.97g	7.03g	4.94g	5.45g
	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.44g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.17g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	Kokku:		557g	436Kcal	19.54g	11.81g	18.69g	42.82g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
kolmapäev 11.03.2026	Rukkihelbepuder (mahepiim)	1, 2	181g	136Kcal	6.54g	4.17g	5.16g	13.12g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:		201g	147Kcal	6.8g	4.21g	5.38g	14.78g
Lõunasöök	Koorene lõhepasta (mahe makaronid)	4, 2, 1, 14	250g	464Kcal	22.74g	9.65g	23.09g	41g
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega		60g	36Kcal	1.45g	0g	0.61g	4.41g
	Spinat/punapeet		60g	24Kcal	0.13g	0.02g	0.98g	4.03g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.36g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.07g	1.97g	12.08g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		75g	47Kcal	2.62g	2.51g	2.4g	3.48g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g
	Marjamahedik		150g	58Kcal	0.51g	0.12g	0.81g	11.68g
	Kokku:		795g	804Kcal	31.49g	15.14g	34.63g	90.85g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 12.03.2026	Hirsi-riisihelbepuder (mahepiim)	2	179g	214Kcal	6.98g	4.24g	6.67g	30.54g
Hommikusöök	Toormoos pinnipüreega		30g	18Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	3.22g
	Kokku:		209g	232Kcal	7.24g	4.28g	6.89g	33.76g
Lõunasöök	Kartuli-sea-veisehakklihasupp 1	1, 2	250g	237Kcal	8.41g	2.59g	11.08g	28.09g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Vanillipuding		150g	168Kcal	5.76g	3.77g	4.72g	24.25g
	Toormoos 30g		30g	23Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.95g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.44g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.17g
	Ürdivõi 5g		5g	33Kcal	3.61g	2.37g	0.04g	0.05g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	Kokku:		562g	581Kcal	19.21g	8.92g	19.99g	78.34g

Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
reede 13.03.2026	Nisuhelbepuder (mahepiim)	1, 2	179g	197Kcal	7.09g	4.18g	7.25g	24.3g
Hommikusöök	Toormoos 30g		31g	25Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	4.62g
	Kokku:		210g	222Kcal	7.46g	4.23g	7.57g	28.92g
Lõunasöök	Kanapada	2, 1	140g	170Kcal	7.02g	2.36g	16.82g	9.38g
	Tatar		100g	98Kcal	1.75g	0.77g	3.24g	17.33g
	Riis (mahe)		100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.94g	28.61g
	Värskekapsa- maisi-paprikasalat		60g	65Kcal	4.47g	0.65g	1.19g	4.15g
	Ahjukõõgiviljad 50g		50g	28Kcal	0.83g	0.45g	1.62g	2.68g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.36g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.07g	1.97g	12.08g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		75g	47Kcal	2.62g	2.51g	2.4g	3.48g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g
	Taimetee		200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.11g
	Kokku:		925g	725Kcal	20.98g	9.62g	34.97g	95.01g
Vitamiinipaus	Melon 80g		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Seller ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Kala ja kalatooted	Muna ja munatooted	Piimatooted	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted