

MENÜÜ

24.11-30.11.2025



	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	AHJUS KÜPSETATUD KALKUNI KINTSULIHA KARTULIPÜREE/RIIS VALGE KASTE JÄÄSALAT/PORGAND/HERNES KODUJUUST KAMA PIIM/KEEFIR LEIB/SEPIK ÕUN
TEISIPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP LIHATA OAD KAKAO PANNA COTTA TOORMOOSIGA MUNAVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR HURMAA
KOLMAPÄEV	MANNA PUDER MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSA-ÕUNA SEALIHAHAUTIS KEEDUKARTUL/TÄISTERA JA DURUM PASTA SPINAT/PUNAPEET/PAPRIKA/MARINEERITUD KURK LEIB/SEPIK MARJA-KODUJUUSTUSMUUTI PIIM/KEEFIR PLOOM
NELJAPÄEV	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	RASSOLNIK KALAGA HAPUKOOR KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVA JA MARJADEGA VÕI KÜÜSLAUGULEIVAD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PORGAND JA LILLKAPSAS
REEDE		E-ÖPPEPÄEV

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 24.11.2025	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	201g	196Kcal	8.4g	4.93g	6.77g	21.88g
Hommikusöök	Moos/või 30g	29g	70Kcal	2.98g	1.96g	0.09g	10.44g
	Kokku:	230g	266Kcal	11,38g	6,99g	6,86g	32.32g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	100g	174Kcal	6.63g	3.22g	28.4g	0.25g
	Kartulipüree (mahepiim) 130g	130g	125Kcal	3.02g	1.9g	3.24g	20.56g
	Riis (mahe)	75g	96Kcal	0.18g	0.03g	2.18g	21.25g
	Valge kaste toidukoorega 50g	50g	38Kcal	2.6g	1.51g	0.73g	3.02g
	Jääsalat/porgand/hernes	100g	31Kcal	0.22g	0.01g	1.29g	4.64g
	Kodujuust (PRIA) 30g	30g	31Kcal	1.33g	0.86g	4.02g	0.76g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.36g
	Sepik	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.66g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Kama (mahe keefir)	200g	212Kcal	7.59g	6.53g	9.16g	25.56g
	Kokku:	970g	958Kcal	28.91g	18.95g	59.05g	110.31g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
teisipäev 25.11.2025	5-viljahelbepuder (mahepiim) 200	201g	203Kcal	8.28g	4.96g	6.65g	25.59g
Hommikusöök	Moos/või 30g	29g	70Kcal	2.98g	1.96g	0.09g	10.44g
	Kokku:	230g	273Kcal	11.26g	6.92g	6.74g	36.03g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata	250g	111Kcal	4.23g	0.59g	2.81g	13.76g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Oad (erinevad)	20g	15Kcal	0.06g	0.01g	1.04g	2.29g
	Kakao panna cotta	130g	197Kcal	16.33g	10.6g	3.75g	8.51g
	Toormoos 20g	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Munavõi 20g (mahe muna)	20g	87Kcal	9.07g	5.72g	1.23g	0.13g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.51g
	Kokku:	729g	672Kcal	37.3g	21.85g	19.15g	60.62g
Vitamiinipaus	Hurmaa	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.12g
	Kokku:	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.12g
kolmapäev 26.11.2025	Mannapuder (mahe piim, mahe manna)150/200	198g	230Kcal	12g	7.3g	6.54g	21.11g
Hommikusöök	Moos/või 30g	29g	70Kcal	2.98g	1.96g	0.09g	10.44g
	Kokku:	227g	300Kcal	14.98g	9.26g	6.63g	31.55g

Lõunasöök	Värskekapsa-õuna sealihahautis 1 150	151g	149Kcal	9.02g	3.04g	8.6g	7.19g
	Keedetud kartul 200	200g	161Kcal	0.22g	0g	4.22g	34.44g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)	75g	110Kcal	2.21g	0.38g	3.21g	18.76g
	Spinat/punapeet/paprika(kollane)/marineeritud kurk 100g	100g	26Kcal	0.3g	0.01g	1.15g	3.75g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.51g
	Marja-kodujuustusmuuti 150/200g	150g	91Kcal	1.56g	0.56g	3g	14.8g
	Kokku:	961g	788Kcal	20.65g	8.89g	30.18g	113.06g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
	Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
neljapäev 27.11.2025	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	200g	220Kcal	6.25g	2.68g	8.57g	30.48g
Hommikusöök	Moos/või 30g	29g	70Kcal	2.98g	1.96g	0.09g	10.44g
	Kokku:	229g	290Kcal	9.23g	4.64g	8.66g	40.92g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	250g	154Kcal	4.47g	0.73g	8.86g	18.64g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Kohupiimakreem riivleivaga 130g	130g	140Kcal	5.11g	2.93g	14.41g	8.81g
	Vaarikad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Küüslauguleivad	30g	86Kcal	3.38g	0.5g	1.96g	10.57g
	Või 5g	5g	39Kcal	4.28g	2.81g	0.02g	0.04g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.51g
	Kokku:	764g	755Kcal	31.44g	16.55g	36.68g	75.96g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)	80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.12g
	Porgand (PRIA)	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:	160g	54Kcal	0.5g	0g	1.76g	8.6g