

MENÜÜ

16.02-22.02.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	ODRAHELBEPUDEER TOORMOOS BANAANIPÜREEGA	TÄISTERA JA DURUM PASTA SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA MARINARA KASTE PORGANDI-APELSINISALAT SPINAT/TOMAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS
TEISIPÄEV	4-VILJAHELBEPUDEER MARJAPÜREE	HERNESUPP MAITSEROHELINE VASTLAKUKKEL LEIB/SEPIK TAIMETEE PIRN 
KOLMAPÄEV	MAISIMANNAPUDEER TOORMOOS	AHJUKALA JUUSTUKATTEGA RIIS/TATAR POOLA KASTE PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR NUIKAPSAS
NELJAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDEER MOOS	TOMATINE KANASUPP MAITSEROHELINE BANAANI-PIRNI-MELONI-MARJASALAT KREEKA JOGURTIKREEM ÕUNAPÜREEGA LEIB/SEPIK PAPRIKA
REEDE		MAKARONISALAT LEIB MUNAVÕI JA KILUGA KOHUPIIMAKREEM KAMAGA LEIB/SEPIK MORSS ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 16.02.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	1, 2	180g	154Kcal	4.13g	2.48g	5.24g	22.72g
Hommikusöök	Toormoos banaanipüreega		30g	19Kcal	0.35g	0.05g	0.34g	3.11g
	Kokku:		210g	173Kcal	4.48g	2.54g	5.58g	25.82g
Lõunasöök	Makaronid sea-veisehakklihaga (mahe makaronid)	1, 2	250g	447Kcal	15.69g	4.56g	20.79g	54.35g
	Porgandi-apelsinisalad 50g		60g	23Kcal	0.09g	0g	0.44g	4.33g
	Marinara kaste		80g	56Kcal	2.96g	0.42g	1.27g	5.46g
	Spinat, tomat eraldi		60g	13Kcal	0.19g	0g	0.54g	1.88g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)		75g	53Kcal	3.06g	2.16g	2.58g	3.66g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		625g	650Kcal	22.46g	7.21g	27.48g	80.21g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		80g	29Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
	Kokku:		80g	29Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
teisipäev 17.02.2026	Neljajärljahelbepuder(mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	154Kcal	4.28g	2.28g	5.13g	22.04g
Hommikusöök	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		210g	171Kcal	4.67g	2.34g	5.46g	24.53g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga	1, 2, 3	250g	283Kcal	11.07g	2.79g	15.21g	27.24g
	Vastlakukkel_tk		80g	267Kcal	11.76g	5.61g	5.4g	34.08g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Taimetee		200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.37g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kokku:		557g	621Kcal	23.26g	8.46g	22.51g	74.98g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g
kolmapäev 18.02.2026	Maisimannapuder (mahe maisimanna, mahepiim)200g	2, 1	180g	265Kcal	12.71g	7.81g	6.61g	30.44g
Hommikusöök	Toormoos 30g		30g	24Kcal	0.36g	0.06g	0.31g	4.32g
	Kokku:		210g	289Kcal	13.08g	7.87g	6.92g	34.76g
Lõunasöök	Ahjukala juustukattega	1, 2, 4, 3	80g	156Kcal	7.56g	2.65g	21.9g	0.1g
	Riis		100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.94g	28.63g
	Poola kaste 1		80g	155Kcal	15.34g	9.64g	1.8g	2.26g
	Peedi-küüslaugusalat 1		60g	27Kcal	0.13g	0.02g	1.03g	4.64g
	Kurk 50g		60g	6Kcal	0g	0g	0.42g	0.84g
	Tatar		100g	147Kcal	1.28g	0.25g	5.2g	28.59g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)		75g	53Kcal	3.06g	2.16g	2.58g	3.66g
	Kokku:		580g	729Kcal	28.04g	14.82g	37.68g	78.93g
Vitamiinipaus	Nuikapsas (PRIA)		80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g
	Kokku:		80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g

neljapäev 19.02.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	149Kcal	4.54g	2.45g	5.82g	19.96g
Hommikusöök	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kokku:		210g	199Kcal	4.54g	2.45g	5.91g	32.23g
Lõunasöök	Tomatine kanasupp 250	2, 1	250g	146Kcal	2.95g	1.31g	13.46g	15.59g
	Banaani-pirmi-meloni-marjasalat		130g	68Kcal	0.47g	0.1g	0.9g	13.8g
	Kreeka jogurtikreem õunapüreega 50		50g	31Kcal	0.11g	0.03g	1.23g	6.34g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		532g	304Kcal	4.01g	1.51g	17.51g	46.34g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
	Kokku:		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
reede 20.02.2026	Makaronisalat singiga	2, 3, 11, 1, 4	220g	453Kcal	19.28g	8.76g	18.52g	50.02g
Lõunasöök	Võileib munavõi ja kiluga		60g	203Kcal	14.47g	8.7g	5.18g	11.48g
	Morss		200g	25Kcal	0g	0g	0.02g	6.18g
	Kohupiimakreem kamaga		130g	189Kcal	5.96g	3.76g	12.23g	21.26g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Kokku:		635g	926Kcal	40.12g	21.28g	37.76g	99.15g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g

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