

# MENÜÜ



08.04-14.04.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RUKKIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	LÕHESUPP PUUVILJASALAT MARJADE JA VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KIRSSTOMAT
TEISIPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	PILAFF KANAGA HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA VÄRSKEKAPSA-MAISI-PAPARIKASALAT KURK/KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR ÕUN
KOLMAPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHEPIIM)	HAPUKAPSASUPP SEALIHAGA KOHUPIIMAKREEM MARJADE JA KISELLIGA LEIB/SEPIK VÕI MAITSEROHELINE/IDUD MAITSEVESI/MAHEPIIM PORGAND
NELJAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER (MAHEPIIM, MAHE HELVES) MOOS/VÕI	STROGONOV VEISELIHAST KARTULIPÜREE/KIRJUD MAKARONID PORGANDI-KÜÜSLAUGUSALAT HAPUKOOREGA TOMAT/KURK LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/MAASIKA JOGURT MELON
REEDE	RIISIHELBEPUDER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KÕRVITSAPÜREESUPP KAKAOKISSELL MOOSIGA MAITSEROHELINE/SEPIKUKRUTOONID SEEMNED LEIB/SEPIK MUNAVÕI (MAHE MUNA) MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR NUIKAPSAS

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
08.04.2024	Rukkihelbepuder 150/200 (mahepiim)	200g	194Kcal	4.86g	2.88g	6.89g	29.58g	1.94g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g
	Kokku:	230g	258Kcal	6.86g	4.23g	6.98g	40.85g	2.33g
Lõunasöök	Lõhesupp (selge riisiga) 250/300	300g	232Kcal	8.43g	1.78g	14.57g	23.41g	1.9g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g	0g
	Puuviljasalat marjadega 100/150	150g	93Kcal	0.78g	0.16g	1.14g	18.38g	3.74g
	Vahukoor 50g	50g	176Kcal	15.42g	10.06g	1.01g	8.31g	0g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g	3.23g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g	0.82g
	Mahe keefir 3,8%(PRIA)	150g	114Kcal	6.01g	5.41g	6.01g	9.01g	0g
Mahepiim (Pri)150	150g	103Kcal	6.16g	4.06g	4.96g	6.91g	0g	
Või 5g kool	5g	37Kcal	4.09g	2.75g	0.02g	0.04g	0g	
	Kokku:	870g	897Kcal	42.13g	24.37g	32.35g	92.24g	9.69g
Vitaminipu s	Kirsstomat (PRIA)	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g	1.4g
	Kokku:	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g	1.4g
09.04.2024	8-viljalhelbepuder (mahepiim)	199g	236Kcal	7.61g	4.91g	7.41g	33.34g	2.16g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g
	Kokku:	229g	300Kcal	9.61g	6.26g	7.5g	44.61g	2.55g
Lõunasöök	Pilaff kanaga 200/220	250g	328Kcal	5.42g	2.9g	16.45g	52.16g	2.37g
	Hapukoor roheline sibulaga 60/60	60g	122Kcal	11.63g	8.31g	1.95g	2.33g	0.13g
	Värskekapsa-maisi-paprikasalat 50/60/50	50g	53Kcal	3.9g	0.56g	0.65g	3.23g	0.97g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Marjahedik	200g	97Kcal	0.74g	0.19g	1.32g	20.14g	2.4g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Mahepiim (Pri)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Mahe keefir 3,8%(PRIA)	150g	114Kcal	6g	5.4g	6g	9g	0g
Kurk, kodujuust(PRIA) eraldi	50g	28Kcal	1.1g	0.71g	3.5g	0.98g	0.18g	
	Kokku:	1120g	990Kcal	36.26g	22.29g	39.39g	121.33g	10.44g
Vitaminipu s	Üun (PRIA) 80/100g	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
10.04.2024	Puder seemnete ja kliidega 150/200 (mahepiim)	199g	147Kcal	5.23g	3.27g	5.45g	18.92g	1.1g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g
	Kokku:	229g	211Kcal	7.23g	4.62g	5.54g	30.19g	1.49g
Lõunasöök	Hapukapsasupp 220/250/300	300g	194Kcal	9.37g	2.38g	8.24g	17.88g	2.75g
	Kohupimakeem 100	100g	125Kcal	4.01g	2.2g	9.11g	13.02g	0g
	Kissell 100g	100g	45Kcal	0.01g	0.01g	0.04g	11.23g	0g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Sepik kool 40g	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Või 5g kool	5g	36Kcal	4g	2.69g	0.02g	0.04g	0g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	ldud	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Mahepiim (Pri)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Kokku:	735g	671Kcal	25.07g	11.52g	27.92g	80.04g	7.1g
Vitaminipu s	Porgand (PRIA)	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g	2.9g
	Kokku:	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g	2.9g
11.04.2024	Neljaviiljalhelbepuder (mahepiim, mahe helves)	201g	185Kcal	6.36g	3.94g	6.03g	25.05g	1.62g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g
	Kokku:	231g	249Kcal	8.36g	5.29g	6.12g	36.32g	2.01g
Lõunasöök	Strogonov veiselihast 130/150	150g	157Kcal	7.03g	3.6g	15.29g	7.57g	1.05g
	Kartulipüree 170LA/ 75gkool 1	130g	119Kcal	2.75g	1.81g	3.33g	19.68g	1.16g
	Porgandi-küüslaugusalat hapukoorega50/60/50 kool	50g	42Kcal	2.34g	1.14g	1.17g	3.46g	1.36g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Sepik kool 30g	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g	0.81g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
	Mahepiim (Pri)150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Maasika jogurt 150/200	200g	181Kcal	4.32g	2.88g	5.44g	30.08g	0g
Kirjud makaronid (täistera ja tavaline)	75g	113Kcal	2.56g	0.37g	3.24g	18.87g	0.89g	
Tomat-kurk eraldi	50g	8Kcal	0.08g	0g	0.33g	1.23g	0.53g	
	Kokku:	1015g	868Kcal	26.55g	14.02g	38.32g	114.38g	9.38g
Vitaminipu s	Melon 50/80	100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g	0.4g
	Kokku:	100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g	0.4g
12.04.2024	Reede Riisihelbepuder 150/200 (mahepiim)	199g	216Kcal	9.09g	5.77g	6.76g	26g	1.61g
	Moos/või (KOOL) 25/30	30g	64Kcal	2g	1.35g	0.09g	11.27g	0.39g
	Kokku:	229g	280Kcal	11.09g	7.12g	6.85g	37.27g	2g
Lõunasöök	Kõrvitsapüreesupp (kikerhernes kuiv) 200/250	300g	136Kcal	4.19g	1.96g	6.93g	15.3g	4.85g
	Sepikukrutoonid 25g	25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.99g	12.2g	0.68g
	Maitseroheline (roheline sibul) 5g (Rühma, eraldi kool)	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Kakaokissell 150	150g	172Kcal	3.79g	2.66g	4.59g	29.66g	0.69g
	Moos 25/30	30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.33g	0.42g
	Leib 30g	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g	3.21g
	Seemed 5/8g	5g	36Kcal	3.55g	0g	0.72g	0.31g	0g
	Mahe keefir 3,8%(PRIA)	150g	114Kcal	6g	5.4g	6g	9g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)kool	150g	5Kcal	0.12g	0.02g	0.1g	0.76g	0.37g
Munavõi (mahe muna)	15g	63Kcal	7g	4.71g	0.04g	0.07g	0g	
Mahe keefir 3,8%(PRIA)	150g	114Kcal	6g	5.4g	6g	9g	0g	
	Kokku:	1010g	820Kcal	31.74g	20.29g	28.7g	100.11g	10.22g
Vitaminipu s	Nuikapsas(PRIA)	100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g	1.8g
	Kokku:	100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g	1.8g