

MENÜÜ

12.05.-18.05.2025



HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV		
TEISIPÄEV	MANNA PUDER MOOS/VÕI	KIRJU RISOTO KANALIHAGA HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA SOOJAD JUURVILJAD KODUJUUST PUNAPEET/MAR.KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS
KOLMAPÄEV	8-VILJAHARBEPUDER MOOS/VÕI	RASSOLNIK KALAGA PANNA COTTA TOORMOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ANANASS
NELJAPÄEV	RUUKIHLBEPUDER MOOS/VÕI	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE KEEDUKARTUL/MAKARONID REDIS/KURK/TOMAT/JÄÄSALAT LEIB/SEPIK MANGOLASSI PIIM/KEEFIR APELSIN
REEDE	ODRAHLBEPUDER MOOS/VÕI	BORŠ VEISELIHAGA HAPUKOOR SEPIKUVORM VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR NEKTARIIN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
teisipäev 13.05.25	Mannapuder (mahepiim, mahemanna) 150/200	199g	193Kcal	5.3g	3.3g	7.29g	28.59g	0.9g
Hommikusöök	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	231g	313Kcal	14.9g	9.76g	7.4g	36.87g	1.18g
Lõunasöök	Kirju risoto kanaga 1 200/220	300g	311Kcal	3.5g	0.59g	22.84g	45.61g	3.01g
	Hapukoor rohelise sibulaga 30/50	51g	107Kcal	10.29g	7.35g	1.68g	1.9g	0g
	Kodujuust (PRIA) 50	60g	62Kcal	2.64g	1.7g	7.99g	1.5g	0g
	Soojad juurvilljad 50	60g	34Kcal	1.14g	0.65g	1.56g	3.22g	2.2g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Punapeet/mar.kurk (eraldi) 100g	100g	31Kcal	0.3g	0.02g	1.25g	4.76g	2g
	Kokku:	876g	841Kcal	25.59g	15.27g	46.8g	99.49g	12.61g
Vitamiinipaus	Kooli Lillkapsas 50/80	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.12g	1.92g
	Kokku:	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.12g	1.92g
kolmapäev 14.05.25	8-viljahlisepuder (mahepiim) 150/200	200g	179Kcal	5.3g	3.62g	7.55g	23.65g	3.43g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.31g	0.42g
	Või 5/8 kool	8g	58Kcal	6.4g	4.3g	0.03g	0.06g	0g
	Kokku:	238g	287Kcal	11.7g	7.92g	7.67g	36.02g	3.85g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga 1	250g	169Kcal	6.47g	2.27g	9.87g	16.93g	1.96g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Panna cotta (mahepiim) 150/200	200g	306Kcal	24.43g	15.93g	8.5g	12.91g	0g
	Toormoos 30/40	40g	27Kcal	0.5g	0.08g	0.43g	4.34g	1.58g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Või 5/8 kool	8g	59Kcal	6.55g	4.4g	0.03g	0.07g	0g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Kokku:	811g	860Kcal	45.72g	27.64g	30.53g	77.05g	8.94g
Vitamiinipaus	Ananass 50/80	80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.87g	0.96g
	Kokku:	80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.87g	0.96g
neljapäev 15.05.25	Rukkihihlisepuder (mahepiim) 150/200	203g	218Kcal	5.33g	3.66g	8.38g	31.91g	4.26g
Hommikusöök	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	235g	338Kcal	14.93g	10.12g	8.49g	40.19g	4.54g
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste (mahepiim, mahe jahu) 130/150	149g	236Kcal	15.66g	7.27g	16.37g	7.04g	0.51g
	Keedetud kartul 170 La/200 kool	200g	154Kcal	0.24g	0g	4.1g	32.79g	2.12g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g

	Mangolassi (mahe mangopüree) 150/200	201g	155Kcal	3.25g	2.16g	4.44g	26.4g	1.19g
	Makaronid (mahe) 75g	74g	118Kcal	1.84g	1.01g	3.67g	21.25g	0.99g
	Redis, kurk, tomat, jääsalat eraldi (kool)	100g	15Kcal	0.11g	0g	0.69g	2.16g	1.05g
	Kokku:	1029g	974Kcal	28.82g	15.4g	40.75g	132.14g	11.26g
Vitaminipaus	Apelsin 50/80	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
	Kokku:	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
reede 16.05.25	Odrahelbepuder (mahepilim) 150/200	200g	201Kcal	5.22g	3.58g	8.33g	27.97g	4.29g
Hommikusöök	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	232g	321Kcal	14.82g	10.04g	8.44g	36.25g	4.57g
Lõunasöök	Borš veiselihaga 200/250	250g	150Kcal	6.54g	1.32g	8.62g	12.89g	2.62g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Hapukoor 20/30	30g	66Kcal	6.4g	4.59g	0.98g	1.13g	0g
	Sepikuvorm (mahemuna, mahepilim) 100/150	150g	320Kcal	11.57g	6.26g	8.61g	44.67g	1.62g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g	0g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Või 5/8 kool	8g	59Kcal	6.55g	4.4g	0.03g	0.07g	0g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Kokku:	826g	945Kcal	41.89g	23.54g	32.4g	104.99g	9.64g
Vitaminipaus	Nektariin 50/80	80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g	0.96g
	Kokku:	80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g	0.96g