

MENÜÜ

21.04-27.04.2025



HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	ODRAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KÜLASUPP SEALIHAGA KOHUPIIMAKREEM RÕSTITUD KAERAHELVESTE JA TOORMOOSIGA MUNA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
TEISIPÄEV		
KOLMAPÄEV	TATRAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KANALIHA-KLIMBISUPP KARAMELLKISSELL MOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KIRSSTOMAT
NELJAPÄEV	3-VILJAHARBEPUDER SEEMNETE JA NISUKLIIDEGA MOOS/VÕI	PILAFF PAPRIKA, BROKOLI JA KIKERHERNESTEGA HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA TOMAT/KURK ROOTSI KÖÖGIVILJASALAT LEIB/SEPIK PIIRNI-SPINATISMUUTI PIIM/KEEFIR LILLAKAPSAS
REEDE	KAERA-RIISIHARBEPUDER MOOS/VÕI	HAPUKAPSASUPP VEISELIHAGA KAKAOVAHT VAARIKATEGA HUMMUS PEEDIGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 21.04.25	Odrahelbepuder (mahepim) 150/200	200g	201Kcal	5.22g	3.58g	8.33g	27.97g	4.29g
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	309Kcal	11.62g	7.88g	8.45g	40.34g	4.71g
Lõunasöök	Külasupp sealihaga (mahe odrakruup) 200/250	250g	188Kcal	7.42g	2.82g	9.54g	19.84g	2g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Kohupiimakreem 100	100g	124Kcal	4g	2.2g	9.1g	13g	0g
	Röstitud mahekaerahelbed 30/50	50g	243Kcal	9.2g	4.75g	5.82g	31.83g	4.79g
	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
	Mahe muna 20/40	40g	50Kcal	3.58g	1.04g	4.38g	0.12g	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
	Mahe keefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Kokku:	801g	990Kcal	39.02g	20.25g	41g	112g	13.77g
Vitamiinipaus	Kooli Pirm 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g	3.11g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g	3.11g
kolmapäev 23.04.25	Tatrahelbepuder (mahepim) 150/200	203g	204Kcal	5.49g	3.76g	8.51g	28.1g	4.26g
Hommikusöök	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	235g	324Kcal	15.09g	10.22g	8.62g	36.38g	4.54g
Lõunasöök	Kanalihaklimbisupp (mahe muna, mahe jahu) 200/250	250g	167Kcal	3.61g	1.54g	13.1g	19.88g	1.35g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Karamellkissell (mahepim) 150/200	200g	244Kcal	7.04g	4.62g	5.76g	39.48g	0g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.18g	0.42g
	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
	Mahe keefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Kokku:	801g	819Kcal	24.97g	15.52g	30.68g	114.41g	7.17g
Vitamiinipaus	Kooli Kirsstomat 50/80	80g	17Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.79g	1.12g
	Kokku:	80g	17Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.79g	1.12g
neljapäev 24.04.25	3-viljahelbepuder seemnete ja nisukliidega (mahe helbed, mahepi)	201g	203Kcal	4.71g	2.71g	6.43g	31.58g	4.22g
Hommikusöök	Või 10/15	15g	109Kcal	12.04g	8.1g	0.06g	0.12g	0g
	Moos 20/30	32g	54Kcal	0g	0g	0.1g	13.09g	0.45g
	Kokku:	248g	366Kcal	16.75g	10.81g	6.59g	44.79g	4.67g
Lõunasöök	Pilaff paprika, brokoli ja kikerhernestega 1 250g	299g	282Kcal	7.66g	1.06g	8.19g	41.95g	6.16g
	Hapukoore rohelise sibulaga 30/50	51g	107Kcal	10.29g	7.35g	1.68g	1.9g	0g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g

	Tomat - kurk 50/60/80kool	80g	13Kcal	0.12g	0g	0.52g	1.95g	0.83g
	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 (ajurun/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
	Pirni-spinatismuuti 150/200	200g	110Kcal	3.88g	2.55g	5.74g	12.43g	1.04g
	Rootsi köögiviljasalat 50g	51g	45Kcal	2.96g	0.42g	1.28g	2.38g	1.63g
	Kokku:	994g	856Kcal	32.68g	16.34g	29.11g	103.41g	15.06g
Vitaminipaus	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
reede 25.04.25	Kaera-riisihelbepuder (mahepiim, mahe kaerahelbed) 150/200	199g	209Kcal	6.31g	3.66g	8.53g	27.44g	4.05g
Hommikusöök	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
	Kokku:	231g	329Kcal	15.91g	10.12g	8.64g	35.72g	4.33g
Lõunasöök	Hapukapsasupp veiselihaga (mahe odrakruup) 1 200/250	251g	192Kcal	5.09g	0.81g	8.93g	25.9g	3.22g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Kakaovaht 100/150	150g	424Kcal	35.9g	23.14g	7.33g	17.13g	1.48g
	Vaarikad 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.47g	1.21g
	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
	Hummus peediga 15g	15g	41Kcal	1.63g	0.22g	1.85g	3.8g	1.99g
	Maitsevesi (ajurun/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:	759g	973Kcal	50.78g	29.19g	30.14g	92.1g	13.3g
Vitaminipaus	Melon 50/80	80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g	0.32g
	Kokku:	80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g	0.32g