

MENÜÜ

21.04-27.04.2025



HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KOORENE LÕHESUPP KAMAVAHT MARJADEGA ÜRDIVÕIE LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR NUIKAPSAS/KIIVI
TEISIPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	BÖFSTROOGONOV VEISELIHAGA KARTUL/KIRJUD MAKARONID JÄÄSALAT/TOMAT/KURK/MAR. PEET LEIB/SEPIK VAARIKA-NEKTARIINI SMUUTI KEEFIRIGA PIIM PLOOM
KOLMAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KÕRVITSAPÜREESUPP SEPIKUKRUTOONID RÖSTITUD KIKERHERNED/IDUD MANGO-KEEFIRITARRETIS TOORMOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN/BATAAT
NELJAPÄEV	HIRSIHELBEPUDE MOOS/VÕI	KANA-KÖÖGIVILJARISOTTO ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT PORGANDI-APELSINISALAT KODUJUUST FRIIJUURIKAD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON
REEDE	KAERAHELBEPUDE MOOS/VÕI	SELJANKA SEALIHAGA HAPUKOOR PIIMAKISSELL MOOSIGA HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK/LILLKAPSAS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
-----------	---------	------	---------	--------	---------------------------	--------	--	-----------

esmaspäev 21.04.25	5-viljahlbepuder (mahepiim)	250g	242Kcal	6.84g	4.1g	7.56g	37.63g	0g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	73Kcal	3.28g	2.15g	0.09g	10.67g	0.36g
	Kokku:	280g	315Kcal	10.12g	6.25g	7.65g	48.3g	0.36g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp 1	300g	266Kcal	18.01g	6.63g	11.12g	13.78g	2.12g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Kamavaht 130	130g	386Kcal	24.67g	15.84g	5.08g	34.5g	3.03g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g	1.23g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.17g	2.47g
	Ürdivõie	5g	32Kcal	3.49g	2.29g	0.04g	0.07g	0g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.51g	0g
	Nuikapsas (PRIA)50g	50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.1g	0.9g
	Kiivi 50g	50g	29Kcal	0.3g	0.07g	0.44g	5.51g	1.2g
	Kokku:	949g	921Kcal	53.6g	29.7g	25.11g	79.12g	11.15g
teisipäev 22.04.25	7-viljahlbepuder (mahepiim)	252g	277Kcal	7.02g	4.12g	8.21g	45.32g	0g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	356Kcal	11.12g	6.81g	8.31g	55.59g	0.35g
Lõunasöök	Bõfstroogonov veiselihaga 1	150g	256Kcal	15.91g	6.81g	18.7g	8.53g	1.99g
	Keedetud kartul 75g	75g	60Kcal	0.08g	0g	1.59g	12.93g	0.83g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe makaronid) 75g	75g	110Kcal	2.12g	0.33g	3.26g	19.04g	0.78g
	Jääsalat/tomat/kurk/mar. peet 100g	80g	14Kcal	0.11g	0g	0.59g	2.25g	0.89g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.51g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.09g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.52g	0g
	Vaarika-nektariini smuuti mahekeefiriga 150/200g	200g	126Kcal	4.82g	3.72g	5.1g	14.11g	2.93g
	Ploom (PRIA)	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g	1.7g
	Kokku:	1061g	794Kcal	29.98g	15.67g	37.51g	87.68g	11.84g
kolmapäev 23.04.25	8-viljahlbepuder (mahepiim)	252g	277Kcal	6.98g	4.1g	8.16g	45.29g	0g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	73Kcal	3.28g	2.15g	0.09g	10.67g	0.36g
	Kokku:	282g	350Kcal	10.26g	6.25g	8.25g	55.96g	0.36g
Lõunasöök	Kõrvitsapüreesupp(kuivatatud kikerhernes)	300g	156Kcal	6.55g	3.6g	7.39g	14.29g	5.23g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.52g	0g	0.71g	0.31g	0g
	Sepikukrutoonid 20g	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g	0.54g
	Röstitud kikerherned 20g	20g	30Kcal	0.88g	0.11g	1.62g	3.11g	1.68g
	Mahe mungoa idud	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Mango-keefiritaretis (mahe keefir, mahe mangopüree)	150g	149Kcal	3g	2.7g	7.25g	23.34g	0g
	Toormoos 30g	30g	23Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	4.07g	1.16g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.17g	2.47g
	Või	5g	38Kcal	4.19g	2.75g	0.02g	0.04g	0g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.51g	0g

	Õun (PRIA)50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g	1.3g
	Bataat 50g	50g	60Kcal	0.3g	0.11g	0.8g	13.57g	0g
	Kokku:	1019g	747Kcal	26.01g	14.2g	27.63g	94.53g	12.58g
neljapäev 24.04.25	Hirsihelbepuder (mahepiim)	252g	277Kcal	6.98g	4.1g	8.16g	45.29g	0g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	73Kcal	3.28g	2.15g	0.09g	10.67g	0.36g
	Kokku:	282g	350Kcal	10.26g	6.25g	8.25g	55.96g	0.36g
Lõunasöök	Kana-köögiviljarisotto 1	251g	335Kcal	9.51g	1.45g	19.76g	41.8g	1.56g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 0,05	50g	83Kcal	7.6g	5.39g	1.57g	2.01g	0.31g
	Peedi-küüslaugusalat 50g	50g	39Kcal	1.66g	0.25g	0.82g	4.64g	1.06g
	Porgandi-apelsinisalad 50g	50g	19Kcal	0.08g	0g	0.37g	3.62g	1.11g
	Kodujuust (PRIA) 50	50g	42Kcal	1.15g	0.63g	6.83g	1.1g	0g
	Friijuurikad	50g	48Kcal	1.92g	0.3g	1.15g	5.82g	1.35g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.17g	2.47g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	52Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.51g	0g
	Melon	100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g	0.4g
	Kokku:	981g	761Kcal	28.64g	12.83g	38.64g	82.89g	8.46g
reede 25.04.25	Kaerahelbepuder (mahepiim, mahe kaerahelbed)	252g	252Kcal	8.14g	3.92g	10.1g	32.6g	4g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	73Kcal	3.28g	2.15g	0.09g	10.67g	0.36g
	Kokku:	282g	325Kcal	11.42g	6.07g	10.19g	43.27g	4.36g
Lõunasöök	Seljanka sealihaga	300g	226Kcal	14.35g	4.4g	11.6g	11.57g	2.05g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0g
	Piimakissell	150g	153Kcal	3.68g	2.66g	4.74g	25.18g	0g
	Moos	30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.36g	0.42g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.16g	12.17g	2.48g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g	10g	36Kcal	3.1g	0.27g	1.01g	0.76g	0.58g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Lillikapsas 50g PRIA	50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.58g	1.2g
	Kokku:	994g	711Kcal	32.27g	15.21g	27.08g	74.54g	7.28g