

MENÜÜ

06.10-12.10.2025



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	KAERAHELBEPUDE MOOS/VÕI	MAKARONISALAT SINGITA KOTLET IDANDID MARJAMAHEDIK PIIM/KEEFIR LEIB/SEPIK PIRN
TEISIPÄEV	10-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	BORŠ VEISELIHAGA HAPUKOOR ÕUNAPÜREE-RIIVLEIVA JA VAHUKOOREGA MUNAVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK JA PAPRIKA
KOLMAPÄEV	RUKKIHELBEPUDE MOOS/VÕI	AHJUKALA TILLIGA KARTULI-PORGANDIPÜREE/KUSKUSS POOLA KASTE FRILLICE/PUNAPEET/PAPRIKA/MAR. KURK LEIB/SEPIK VAARIKA-MUSTSÕSTRA-BANAANI SMUUTI PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP RIISINUUDLITEGA KEEDETUD LÄÄTSED IDANDID KÕRVITSA-KOHUPIIMAPANNKOOGID TOORMOOSIGA PUNAPEEDI TOORJUUSTU MÄÄRE ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KIRSSTOMAT JA PLOOM
REEDE	NISUHELBEPUDE MOOS/VÕI	STROOGANOV SEALIHAST ÜRDIKARTULID KÜÜSLAUGU JA PUNEGA/TATAR JÄÄSALAT/TOMAT/KURK/PORRU LEIB/SEPIK TAIMETEE PIIM/KEEFIR MELON

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 06.10.25	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	200g	220Kcal	6.25g	2.68g	8.57g	30.48g
Hommikusöök	Moos/või 30g	29g	70Kcal	2.98g	1.96g	0.09g	10.44g
	Kokku:	229g	290Kcal	9.23g	4.64g	8.66g	40.92g
Lõunasöök	Makaronisalat singita	220g	322Kcal	17.24g	7.12g	8.18g	32.34g
	Kotlet (valmis)	100g	266Kcal	20.9g	8.26g	11.27g	8.2g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.16g
	Mahe mungoa idandid 5/8	5g	3Kcal	0g	0g	0.28g	0.31g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.36g
	Sepik	30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.51g
	Marjamahedik	150g	58Kcal	0.51g	0.12g	0.81g	11.68g
	Kokku:	764g	901Kcal	46.01g	20.39g	30.67g	86.96g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
teisipäev 07.10.25	10-viljahelbepuder (mahepiim)	201g	229Kcal	7.29g	4.36g	7.8g	32.7g
Hommikusöök	Moos/või 30g	29g	70Kcal	2.98g	1.96g	0.09g	10.44g
	Kokku:	230g	299Kcal	10.27g	6.32g	7.89g	43.14g
Lõunasöök	Borš veiselihaga 250 (mahe veiseliha)	250g	126Kcal	4.79g	0.89g	5.42g	14.1g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Hapukoer 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Õunapüree-riivleiva ja vahukoorega 130g	130g	300Kcal	19.97g	12.83g	2.26g	26.82g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Munavõi 20g (mahe muna)	20g	87Kcal	9.07g	5.72g	1.23g	0.13g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.51g
	Kokku:	719g	831Kcal	47.63g	28.95g	20g	76.46g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Kokku:	130g	27Kcal	0.16g	0.08g	1.23g	4.3g
kolmapäev 08.10.25	Rukkihelbepuder (mahepiim)	200g	144Kcal	6.7g	4.25g	5.67g	14.04g
Hommikusöök	Moos/või 30g	29g	70Kcal	2.98g	1.96g	0.09g	10.44g
	Kokku:	229g	214Kcal	9.68g	6.21g	5.76g	24.48g
Lõunasöök	Ahjukala tilliga (valge kala) 100g	100g	133Kcal	5.67g	1.15g	20.29g	0.25g
	Kuskuss	75g	100Kcal	0.54g	0g	3.08g	20.29g
	Kartuli-porgandipüree 1	75g	40Kcal	0.11g	0g	1.05g	8.09g

	Poola kaste 1	50g	97Kcal	9.63g	6.11g	1.18g	1.32g
	Frillice/punapeet/paprika/marineeritud kurk 100g	100g	22Kcal	0.32g	0g	0.98g	3.02g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.51g
	Vaarika-mustsõstra-banaani smuuti	150g	56Kcal	0.68g	0.14g	0.86g	10.66g
	Kokku:	835g	698Kcal	24.28g	12.29g	37.43g	77.75g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 09.10.25	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	201g	236Kcal	12.96g	8.02g	6.01g	22.08g
Hommikusöök	Moos/või 30g	29g	70Kcal	2.98g	1.96g	0.09g	10.44g
	Kokku:	230g	306Kcal	15.94g	9.98g	6.1g	32.52g
Lõunasöök	Aedviljasupp riisinuudlitega (lihata)	251g	101Kcal	0.4g	0.03g	3.38g	19g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Läätsed keedetud	10g	13Kcal	0.06g	0.01g	0.94g	2.05g
	Mahe mungoa idandid 5/8	5g	3Kcal	0g	0g	0.3g	0.33g
	Seemned 5g	5g	37Kcal	3.6g	0g	0.73g	0.31g
	Kõrvitsa-kohupiimapanankoogid	130g	243Kcal	11.18g	1.43g	8.32g	27.3g
	Toormoos 30g	30g	22Kcal	0.37g	0.06g	0.32g	3.68g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Punapeedi-toorjuustu määre 5g	5g	5Kcal	0.27g	0.17g	0.16g	0.33g
	Ürdivõi 5g	5g	32Kcal	3.57g	2.34g	0.04g	0.05g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.51g
	Kokku:	730g	707Kcal	26.8g	8.93g	24.29g	87.32g
Vitamiinipaus	Kirsstomat (PRIA)	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
	Ploom (PRIA) 50g	50g	24Kcal	0.15g	0g	0.25g	5.07g
	Kokku:	130g	42Kcal	0.39g	0g	0.73g	7.87g
reede 10.10.25	Nisuhelbepuder (mahepiim)	201g	217Kcal	7.43g	4.33g	8.21g	27.33g
Hommikusöök	Moos/või 30g	29g	70Kcal	2.98g	1.96g	0.09g	10.44g
	Kokku:	230g	287Kcal	10.41g	6.29g	8.3g	37.77g
Lõunasöök	Sealihastroogonov 1	150g	208Kcal	14.8g	5.66g	10.72g	7.1g
	Ürdikartulid küüslaugu ja punega 130g	74g	88Kcal	1.43g	0.19g	2.04g	16.29g
	Tatar	75g	73Kcal	1.31g	0.58g	2.42g	12.96g
	Jääsalat/tomat/kurk/porru	100g	15Kcal	0.13g	0g	0.76g	2.27g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g

	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.51g
	Taimetee	200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.23g
	Kokku:	884g	647Kcal	25g	11.32g	25.95g	75.97g
Vitamiinipaus	Melon 80g	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:	80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g