

MENÜÜ

05.01-11.01.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS	KANALIHAGULJAŠŠ KARTULIPÜREE/TÄISTERA JA DURUM PASTA PUNAPEET/PAPRIKA/FRILLIS LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KAPSAS
TEISIPÄEV	ODRAHELBEPUDER MARJAD	KALA-PÜREESUPP KÕRVITSAGA SEPIKUKRUTOONID IDANDID MANNAVAHT PIIMAGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN JA HURMAA
KOLMAPÄEV	RUUKIHELBEPUDER MOOS/VÕI	ÜHEPAJATOIT SEALIHAGA SPINAT/TOMAT/PAPRIKA MARINEERITUD KURGISALAT ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK KAMASMUUTI PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MARJAPÜREE	BORŠ VEISELIHAGA HAPUKOOR MANGO-KEEFIRITARRETIS MAASIKATEGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KIIVI JA PIRN
REEDE	3-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJAKOTLET RIIS/TATAR ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA TOMATI-PUNASE SIBULA SALAT COLESLAW SALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 05.01.2026	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	200g	198Kcal	9.18g	4.6g	7.76g	19.74g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)	31g	51Kcal	0.19g	0g	0g	12.36g
	Kokku:	231g	249Kcal	9.37g	4.6g	7.76g	32.1g
Lõunasöök	Kanalihaguljašš 1	150g	211Kcal	10.23g	3.26g	21.33g	7.69g
	Kartulipüree 200 (mahepiim)	200g	198Kcal	4.02g	2.58g	5.26g	34.16g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)	75g	111Kcal	2.32g	0.4g	3.22g	18.8g
	Punapeet/paprika(kollane)/frillis 100g	100g	31Kcal	0.2g	0.02g	1.25g	4.92g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.38g	14.62g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	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	4.5g
	Kokku:	810g	802Kcal	24.1g	11.15g	41.07g	99.79g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)	80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
	Kokku:	80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
teisipäev 06.01.2026	Odrahelbepuder (mahepiim)	201g	190Kcal	6.63g	4.08g	6.27g	24.97g
Hommikusöök	Marjad 30g	31g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.57g
	Kokku:	232g	208Kcal	7.03g	4.14g	6.61g	27.54g
Lõunasöök	Kala-püreesupp kõrvitsaga 1	250g	173Kcal	8.15g	4.02g	11.44g	12.17g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Seemned 5g	5g	35Kcal	3.4g	0g	0.69g	0.3g
	Sepikukrutoonid 20g	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Mahe mungoa idandid 5/8	5g	3Kcal	0g	0g	0.28g	0.31g
	Mannavaht 100 (mahe manna)	100g	108Kcal	0.39g	0.05g	0.9g	24.18g
	Piim 3,5% (PRIA)	125g	79Kcal	4.37g	4.18g	4g	5.81g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.38g	14.62g
	Või 5g	5g	37Kcal	4.04g	2.65g	0.02g	0.04g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Kokku:	724g	687Kcal	25.18g	13.82g	26.55g	83.43g
Vitamiinipaus	Banaan 80g	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.23g
	Hurmaa	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.12g
	Kokku:	160g	107Kcal	0.16g	0.08g	1.34g	23.35g
kolmapäev 07.01.2026	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	Ühepajatoit sealihaga 1	250g	253Kcal	12.86g	4.74g	15.33g	16.54g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Spinat/tomat/paprika 100g	100g	25Kcal	0.23g	0g	0.97g	3.79g

	Marineeritud kurgisalat 50g	50g	10Kcal	0.2g	0g	0.45g	1.3g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.38g	14.62g
	Ürdivõi 10g	10g	67Kcal	7.33g	4.8g	0.08g	0.11g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	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	4.5g
	Kamasmuuti 200g	150g	120Kcal	3.52g	2.1g	4.8g	16.49g
	Kokku:	849g	727Kcal	31.49g	16.53g	31.75g	72.6g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 08.01.2026	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	201g	236Kcal	12.96g	8.02g	6.01g	22.08g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta)	31g	36Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.75g
	Kokku:	232g	272Kcal	13.05g	8.03g	6.07g	30.83g
Lõunasöök	Borš veiselihaga 250 (mahe veiseliha)	250g	124Kcal	4.58g	0.86g	5.48g	13.9g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.48g	4.64g	1g	1.15g
	Mango-keefiritarretis (mahe keefir, mahe mangopüree)	150g	176Kcal	3.02g	2.71g	7.58g	29.59g
	Maasikakuubikud (külmutatud)	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.5g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.38g	14.62g
	Või 5g	5g	37Kcal	4.04g	2.65g	0.02g	0.04g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	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	4.5g
	Kokku:	754g	673Kcal	25.86g	15.81g	24.53g	81.55g
Vitamiinipaus	Kiivi	80g	46Kcal	0.48g	0.1g	0.7g	8.8g
	Pirn (PRIA) 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.12g
	Kokku:	130g	71Kcal	0.48g	0.1g	0.85g	13.92g
reede 09.01.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	201g	196Kcal	8.4g	4.93g	6.77g	21.88g
Hommikusöök	Moos/või 30g	29g	70Kcal	2.98g	1.96g	0.09g	10.44g
	Kokku:	230g	266Kcal	11.38g	6.89g	6.86g	32.32g
Lõunasöök	Köögililjakotlet porgandi (100g)	100g	95Kcal	0.35g	0.04g	10.34g	12.6g
	Riis (mahe)	75g	96Kcal	0.18g	0.03g	2.18g	21.25g
	Tatar	75g	72Kcal	1.1g	0.44g	2.41g	13.01g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 50g	50g	97Kcal	9.18g	6.55g	1.61g	1.95g
	Coleslaw salat 1	50g	33Kcal	1.71g	0.28g	0.57g	3.22g
	Tomati-punase sibula salat 1	50g	13Kcal	0.15g	0g	0.48g	1.98g

	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.38g	14.62g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	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	4.5g
	Kokku:	685g	657Kcal	20g	12.23g	27.6g	88.23g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g