

MENÜÜ

28.04-04.05.2025



HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	MAISIMANNAPUDER MOOS/VÕI	KALKUNILIHA MANGOKASTMES KARTUL/RIIS JÄÄSALAT/RUKOLA/TOMAT IDANDID LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR REDIS
TEISIPÄEV	4-VILJAHARBEPUDER MOOS/VÕI	KÕRVITSAPÜREESUPP SEPIKUKRUTOONID RÖSTITUD KIKERHERNED IDANDID KARAMELLKISSELL MOOSIGA MUNAVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK/ANANASS
KOLMAPÄEV	ODRAHARBEPUDER MOOS/VÕI	BOLOGNESE KASTE SEA-VEISEHAKKLIHAGA MAKARONID/KARTULIPÜREE FRILLIS/PUNAPEET/KAALIKAS/TOMAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV		
REEDE	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	TATRAROOG VEISELIHAGA ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA HIINAKAPSAS/KURK/PAPRIKA/KODUJUUST IDANDID LEIB/SEPIK PIIM/ASTELPAJU-BANAANISMUUTI APELSIN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 28.04.25	Maisimannapuder (mahepiim)	249g	357Kcal	17.09g	10.29g	9.55g	40.31g	1.76g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	279g	436Kcal	21.19g	12.98g	9.65g	50.58g	2.11g
Lõunasöök	Kalkuniliha mangokastmes (mahe mangopüree, mahe jahu)	149g	163Kcal	7.05g	2.43g	14.47g	9.93g	1.18g
	Riis keedetud 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.09g	0.23g
	Keedetud kartul 75g	75g	60Kcal	0.08g	0g	1.58g	12.88g	0.83g
	Jääsalat/rukola/tomat 100g	80g	17Kcal	0.24g	0.01g	0.76g	2.46g	1.08g
	Mahe mungoa idud	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.52g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.07g	0.35g	0.2g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g	0g
	Redis	100g	15Kcal	0.1g	0g	0.8g	1.9g	1.6g
	Kokku:	864g	510Kcal	14.23g	7.26g	27.11g	64.93g	7.64g
teisipäev 29.04.25	Netjaviljajahelbepuder (mahe 4-viljajahelbed, mahepiim)	250g	214Kcal	6.97g	3.96g	7.61g	28.14g	4.38g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	280g	293Kcal	11.07g	6.65g	7.71g	38.41g	4.73g
Lõunasöök	Kõrvitsapüreesupp(kuivatatud kikerhernes)	301g	157Kcal	6.59g	3.61g	7.48g	14.41g	5.28g
	Maltseroheline 5g	5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.2g	0g
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.56g	0g	0.72g	0.31g	0g
	Sepikukrutoonid 20g	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.57g	9.67g	0.54g
	Röstitud kikerhersed 20g	20g	29Kcal	0.79g	0.09g	1.58g	3.04g	1.64g
	Mahe mungoa idud	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Karamellkissell (mahepiim)	150g	183Kcal	5.28g	3.47g	4.32g	29.47g	0g
	Moos	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.22g	0.42g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.22g	2.48g
	Mahe munavõi 20g	20g	87Kcal	9.08g	5.62g	1.15g	0.11g	0g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.07g	0.35g	0.2g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g	0g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Ananass 50g	50g	23Kcal	0.1g	0g	0.2g	5.06g	0.6g
	Kokku:	1036g	800Kcal	32.59g	17.64g	25.31g	95.7g	11.51g
kolmapäev 30.04.25	Odrahelbepuder (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	Bolognese kaste sea-veisehakklihaga	150g	163Kcal	8.02g	3.04g	11.59g	9.82g	2.71g
	Keedetud mahemakaronid 75g	75g	110Kcal	2.07g	0.28g	3.3g	19.28g	0.66g
	Kartulipüree (mahepiim) 75g	75g	67Kcal	1.75g	1.11g	1.75g	10.84g	0.65g
	Frillise salat/punapeet/kaalikas/tomat 100g	80g	24Kcal	0.18g	0.02g	0.93g	3.88g	1.58g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.52g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.07g	0.35g	0.2g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g

	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g	0g
	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
	Kokku:	860g	592Kcal	18.63g	9.24g	25.51g	75.39g	10.92g
reede 02.05.25	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	252g	274Kcal	6.81g	3.98g	8.04g	45.09g	0g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	353Kcal	10.91g	6.67g	8.14g	55.36g	0.35g
Lõunasöök	Tatraroorog veiselihaga 1	251g	343Kcal	10.02g	2.49g	23.59g	39.08g	0.95g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 0,05	50g	84Kcal	7.64g	5.41g	1.58g	2.03g	0.32g
	Hiinakapsas/kurk/paprika 100g	80g	11Kcal	0.06g	0.01g	0.71g	1.55g	0.78g
	Kodujuust (PRIA) 50	50g	42Kcal	1.15g	0.63g	6.83g	1.1g	0g
	Mahe mungoa idud	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g	0g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.52g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.07g	0.35g	0.2g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g	0g
	Astelpaju-banaanismuuti 150/200g	200g	117Kcal	3.53g	2.12g	5.02g	15.48g	1.57g
	Apelsin	100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.51g	1.7g
	Kokku:	1120g	819Kcal	29.13g	15.45g	46.68g	88.57g	8.04g