

MENÜÜ

12.05-18.05.2025



HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	TOMATINE KALASUPP KAKAO-KOHUPIIMAVAHT TOORMOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PAPRIKA/KURK
TEISIPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJAKARRI KOOKOSPIIMAGA RIIS/KIRJUD MAKARONID HIINAKAPSAS/TOMAT/PAPRIKA/PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
KOLMAPÄEV	HIRSIHILBEPUDER MOOS/VÕI	KANA-NUUDLISUPP MAHLAKISSELL VAHUKOOREGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN/PORGAND
NELJAPÄEV	KAERAHILBEPUDER MOOS/VÕI	SEAPRAAD KARTULI-PASTINAAGIPÜREE/PÄRLKUSKUSS PIIMAKASTE COLESLAW SALAT/MAR. KURGISALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIIRNI-KIRSI-HIINAKAPSA SMUUTI NEKTARIIN
REEDE	MAISIMANNAPUDER MOOS/VÕI	BORŠ VEISELIHAGA HAPUKOOR APELSINIKREEM MARJADEGA PORGANDIHUMMUS LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON/ANANASS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kludained)	Kludained
esmaspäev 12.05.25	7-viljahelbepuder (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	Tomatine kalasupp	301g	163Kcal	9.12g	1.38g	7.47g	11.75g	2.25g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Kohupiimavaht kakaoga	130g	373Kcal	32.22g	20.92g	5.1g	14.93g	1.23g
	Toormoos 30g	30g	23Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	4.08g	1.17g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.51g
	Või	5g	38Kcal	4.22g	2.77g	0.02g	0.04g	0g
	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
	Paprika(PRIA)värvilised 50g	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.24g	0.95g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Kokku:	951g	796Kcal	52.69g	29.99g	21.68g	54.61g	8.67g
teisipäev 13.05.25	8-viljahelbepuder (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	Köögiviljakarri kookospiimaga (mahe jahu) 150	150g	247Kcal	21.93g	7.93g	3.46g	6.98g	3.81g
	Riis keedetud 75g	75g	76Kcal	0.15g	0.03g	1.74g	16.91g	0.22g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe makaronid) 75g	75g	110Kcal	2.12g	0.33g	3.26g	19.04g	0.78g
	Hiinakapsas-tomat- paprika-porgand (eraldi)	80g	20Kcal	0.21g	0.01g	0.7g	3.15g	1.47g
	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
	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
	Kokku:	861g	682Kcal	31.05g	13.11g	17.13g	77.7g	11.6g
kolmapäev 14.05.25	Hirsihelbepuder (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	Kana-nuudlisupp	300g	237Kcal	7.68g	1.16g	14.04g	26.71g	2.67g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Mahlakissell 100	100g	44Kcal	0.01g	0.01g	0.04g	11g	0g
	Vahukoor	30g	104Kcal	9.67g	6.31g	0.62g	3.66g	0g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.51g
	Või	5g	38Kcal	4.22g	2.77g	0.02g	0.04g	0g
	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
	Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.63g	0.35g
	Porgand (PRIA) 50g	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g
	Kokku:	920g	653Kcal	28.44g	15.11g	23.3g	72.71g	7.19g
neljapäev 15.05.25	Kaerahelbepuder (mahepiim, mahe kaerahelbed)	253g	252Kcal	8.11g	3.9g	10.1g	32.55g	4g

Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	283g	331Kcal	12.21g	6.59g	10.2g	42.82g	4.35g
Lõunasöök	Seapraad	100g	359Kcal	28.49g	9.95g	25.52g	0g	0g
	Kartuli-pastinaagipüree (mahepiim) 75g	75g	63Kcal	1.1g	0.63g	1.72g	10.98g	1.13g
	Pärli kuskuss 75g	75g	100Kcal	0.54g	0g	3.09g	20.34g	0.95g
	Pimakaste (mahepiim, mahe jahu)	50g	49Kcal	3.43g	2.22g	1.22g	3.18g	0.13g
	Coleslaw salat 50g	50g	33Kcal	1.69g	0.28g	0.52g	3.3g	1.05g
	Marineeritud kurgisalat 50g	50g	10Kcal	0.2g	0g	0.45g	1.3g	0.75g
	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
	Pirni-kirsi-hiinakapsa smuuti 150/200g	201g	65Kcal	0.63g	0.11g	1.23g	11.68g	3.9g
	Nektariin	100g	39Kcal	0.1g	0g	1.1g	7.85g	1.2g
	Kokku:	1082g	897Kcal	42.82g	18g	42.62g	79.35g	11.83g
reede 16.05.25	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	Borš veiselihaga	300g	154Kcal	5.76g	1.1g	7.55g	16.02g	4.1g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.51g	4.66g	1g	1.15g	0g
	Apelsinikreem (mahepiim) 100/150	150g	282Kcal	14.72g	9.43g	2.94g	34.29g	0.11g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g	1.24g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.51g
	Porgandihummus	10g	10Kcal	0.66g	0.09g	0.25g	0.64g	0.3g
	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
	Melon 50g	50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.69g	0.2g
	Ananass 50g	50g	23Kcal	0.1g	0g	0.2g	5.06g	0.6g
	Kokku:	1005g	741Kcal	34.85g	20.15g	20.35g	82.23g	9.27g