

MENÜÜ

01.09-07.09.2025

EESTI TOIDU KUU



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV		TARKUSEPÄEV
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDE MOOS/VÕI	VEISEHAKKLIHASUPP JÄÄTIS HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KIRSSTOMAT
KOLMAPÄEV	10-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	AHJUKANA RIIS/TATAR VALGE KASTE SPINAT/TOMAT/PAPRIKA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KALASUPP VALGEST KALAST PANNA COTTA MARJA-BANAANI TOORMOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
REEDE	4-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	ÜHEPAJATOIT SEALIHAGA IDANDID KURGISALAT LEIB/SEPIK MUSTSÕSTRA-MAASIKASMUUTI MAITSESTAMATA JOGURTIGA PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
teisipäev 02.09.25	Kaerahelbepuder (mahe kaerahelbed, mahepiim) 150/200	202g	263Kcal	7.06g	2.9g	10g	36.95g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Või 5/8 kool	8g	58Kcal	6.4g	4.3g	0.03g	0.06g
	Kokku:	240g	371Kcal	13.46g	7.2g	10.12g	49.28g
Lõunasöök	Kiire veisehakklihasupp 200/250	250g	177Kcal	9.26g	3.49g	12.8g	9.81g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g
	Jäätis vahvlis tk 80g	80g	300Kcal	17.6g	0g	3.36g	32g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g	10g	34Kcal	3.12g	0.27g	0.63g	0.64g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.12g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Kokku:	653g	809Kcal	37.72g	8.69g	28.48g	85.26g
Vitamiinipaus	Kooli Kirsstomat 50/80	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
	Kokku:	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
kolmapäev 03.09.25	10-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	217Kcal	5.44g	3.74g	8.96g	30.59g
Hommikusöök	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g
	Kokku:	231g	337Kcal	15.04g	10.2g	9.07g	38.87g
Lõunasöök	Ahjukana 60/80/100	100g	163Kcal	4.17g	0.73g	31.3g	0g
	Riis keedetud (mahe riis) 130/170	170g	221Kcal	2.35g	1.38g	4.68g	45.1g
	Valge kaste võiga (mahepiim, mahe jahu) 75/100	70g	112Kcal	7.73g	5.08g	3.11g	7.3g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.12g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Tatar 75g	76g	100Kcal	1.46g	0.61g	3.05g	18.35g
	Spinat/tomat/paprika 100g	100g	25Kcal	0.23g	0g	0.93g	3.8g
	Kokku:	821g	916Kcal	23.63g	12.73g	54.54g	117.06g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 04.09.25	4-viljahelbepuder (mahe helbed, mahepiim) 150/200	201g	170Kcal	6.1g	3.55g	6.36g	20.91g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Või 5/8 kool	8g	58Kcal	6.4g	4.3g	0.03g	0.06g
	Kokku:	239g	278Kcal	12.5g	7.85g	6.48g	33.24g

Lõunasöök	Kalasupp (selge)200/250	250g	184Kcal	4.25g	0.75g	12.09g	23.57g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g
	Panna cotta (mahepiim) 100/150	150g	227Kcal	18.24g	11.93g	5.77g	9.9g
	Toormoos banaaniga 20/30	30g	19Kcal	0.26g	0.05g	0.3g	3.34g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g
	Või 5/8 kool	8g	60Kcal	6.67g	4.48g	0.03g	0.07g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.12g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Kokku:	751g	788Kcal	37.16g	22.14g	29.88g	79.69g
Vitamiinipaus	Kooli Pirn 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
reede 05.09.25	7-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	203g	190Kcal	5.45g	3.71g	7.97g	25.3g
Hommikusöök	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g
	Kokku:	235g	310Kcal	15.05g	10.17g	8.08g	33.58g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga 250/300/300kool	300g	245Kcal	10.36g	3.78g	13.45g	22.8g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g
	Seemned (mahe) 5/8g	8g	51Kcal	4.1g	0.35g	1.65g	1.58g
	Mahe mungoa idandid 5/8	8g	5Kcal	0.02g	0g	0.39g	0.73g
	Kurgisalat 50/60/80kool	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.12g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Mustsõstra-maasikasmuuti maitsestatata jogurtiga 150/200g	200g	144Kcal	4g	2.4g	5.41g	20.09g
	Kokku:	909g	751Kcal	26.22g	11.46g	33.15g	89.13g
Vitamiinipaus	Kooli Lillkapsas 50/80	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.14g
	Kokku:	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.14g