

MENÜÜ

16.02-22.02.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER TOORMOOS	AHJUS KÜPSETATUD KALKUNI KINTSULIHA KARTULIPÜREE/RIIS VALGE KASTE PORGAND/MARINEERITUD KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KAPSAS
TEISIPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER MARJAD	HERNESUPP SEALIHAGA MAITSEROHELINE VASTLAKUKKEL LEIB/SEPIK VALGE REDIS
KOLMAPÄEV	HIRSIHELBEPUDE MAASIKA KUUBIKUD	VÄRSKEKAPSAHAUTIS SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA KEEDUKARTUL/TÄISTERA JA DURUM PASTA TOMAT KODUJUUST LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	RIISIHELBEPUDE MOOS	RASSOLNIK KALAGA MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVA JA TOORMOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PORGAND
REEDE	KAERAHELBEPUDE TOORMOOS	



*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 16.02.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	2, 1	177g	180Kcal	8.87g	5.36g	5.77g	18.16g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:		197g	191Kcal	9.13g	5.4g	5.99g	19.82g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	2, 1	80g	141Kcal	5.42g	2.65g	22.76g	0.21g
	Kartulipüree 200 (mahepiim)		200g	197Kcal	3.98g	2.55g	5.25g	34.13g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	63Kcal	4.19g	2.43g	1.2g	5.09g
	Porgand/mar.kurk		100g	29Kcal	0.27g	0g	0.71g	4.75g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.75g	9.4g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.13g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		75g	47Kcal	2.63g	2.51g	2.4g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Riis 50g (mahe)		50g	51Kcal	0.1g	0.02g	1.17g	11.39g
	Kokku:		785g	704Kcal	20.63g	12.99g	40.27g	85.41g
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 17.02.2026	5-viljahelbepuder (mahepiim) 200	1, 2	181g	189Kcal	8.29g	5.03g	5.94g	22.62g
Hommikusöök	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		211g	206Kcal	8.68g	5.09g	6.27g	25.11g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga	1, 2, 3	250g	300Kcal	11.54g	2.86g	15.2g	33.41g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Vastlakukkel tk		80g	267Kcal	11.76g	5.61g	5.4g	34.08g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.75g	9.4g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.13g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	Kokku:		457g	687Kcal	24.37g	8.6g	24.43g	89.42g
Vitamiinipaus	Valge redis		80g	15Kcal	0.08g	0g	0.64g	2.32g
	Kokku:		80g	15Kcal	0.08g	0g	0.64g	2.32g
kolmapäev 18.02.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	2	180g	184Kcal	6.37g	3.79g	6.79g	24.47g
Hommikusöök	Maasikakuubikud (külmutatud)		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		210g	201Kcal	6.76g	3.85g	7.12g	26.96g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis 1	2, 1	250g	252Kcal	15.17g	4.84g	15.81g	10.5g
	Keedetud kartul		75g	57Kcal	0.1g	0g	1.55g	12.06g
	Tomat 1		60g	14Kcal	0.18g	0g	0.46g	2.1g
	Kodujuust (PRIA) 50g		50g	52Kcal	2g	1.05g	7.5g	1.05g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.75g	9.4g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.13g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		75g	47Kcal	2.63g	2.51g	2.4g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g

	Kirjud makaronid (täistera+mahe)		74g	112Kcal	2.47g	0.42g	3.2g	18.69g
	Kokku:		784g	710Kcal	26.6g	11.65g	37.69g	74.26g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 19.02.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	182g	189Kcal	6.22g	3.9g	5.37g	27.49g
Hommikusöök	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kokku:		212g	239Kcal	6.22g	3.9g	5.46g	39.76g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	4, 1, 2, 3	251g	155Kcal	4.53g	0.74g	8.89g	18.66g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kohupiimakreem riivleivaga 130g		130g	140Kcal	5.12g	2.94g	14.42g	8.68g
	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.75g	9.4g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.13g
	Või 5g		5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	Kokku:		533g	463Kcal	15.07g	6.54g	27.37g	50.97g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
reede 20.02.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	179g	197Kcal	5.57g	2.39g	7.64g	27.21g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:		199g	208Kcal	5.83g	2.43g	7.86g	28.87g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfiidid	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Seller ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Kala ja kalatooted	Muna ja munatooted	Piimatooted	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted