

MENÜÜ

24.11-30.11.2025



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	AHJUS KÜPSETATUD KALKUNI KINTSULIHA KARTULIPÜREE/RIIS VALGE KASTE JÄÄSALAT/PORGAND/HERNES KODUJUUST KAMA PIIM/KEEFIR LEIB/SEPIK ÕUN
TEISIPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP LIHATA OAD KAKAO PANNA COTTA TOORMOOSIGA MUNAVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR HURMAA
KOLMAPÄEV	MANNA-PUDER MOOS/VÕI	VÄRSKEKAPSA-ÕUNA SEALIHAHAUTIS KEEDUKARTUL/TÄISTERA JA DURUM PASTA SPINAT/PUNAPEET/PAPRIKA/MARINEERITUD KURK LEIB/SEPIK MARJA-KODUJUUSTUSMUUTI PIIM/KEEFIR PLOOM
NELJAPÄEV	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	RASSOLNIK KALAGA HAPUKOOR KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVA JA MARJADEGA VÕI KÜÜSLAUGULEIVAD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PORGAND JA LILLKAPSAS
REEDE	4-VILJAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	PILAFF SEALIHAGA ÜRTIDEGA KOOREKASTE MARINEERITUD KURGISALAT/PEEDISALAT LEIB PIIM/KEEFIR PLAADIKOOK PIRN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 24.11.2025	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	200g	191Kcal	8.15g	4.79g	6.66g	21.43g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g
	Kokku:	230g	260Kcal	10.88g	6.58g	6.75g	32.36g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	100g	176Kcal	6.86g	3.37g	28.39g	0.26g
	Kartulipüree (mahepiim) 130g	130g	126Kcal	3.17g	2g	3.23g	20.52g
	Valge kaste toidukoorega 50g	50g	40Kcal	2.63g	1.52g	0.78g	3.33g
	Jääsalat/porgand/hernes	100g	31Kcal	0.22g	0.01g	1.28g	4.61g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	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
	Kama (mahe keefir)	200g	210Kcal	7.58g	6.53g	9.13g	25.2g
	Riis (mahe)	75g	96Kcal	0.18g	0.03g	2.18g	21.25g
	Kodujuust (PRIA) 30g	30g	31Kcal	1.32g	0.85g	3.99g	0.75g
	Kokku:	970g	960Kcal	29.29g	19.2g	58.97g	110.03g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
teisipäev 25.11.2025	5-viljahelbepuder (mahepiim) 200	200g	202Kcal	8.36g	5.04g	6.55g	25.02g
Hommikusöök	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g
	Moos 30g	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kokku:	235g	289Kcal	12.46g	7.73g	6.66g	37.33g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata	250g	112Kcal	4.31g	0.6g	2.81g	13.71g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.03g	0g	0.12g	0.17g
	Oad (erinevad)	20g	15Kcal	0.06g	0.01g	1.04g	2.28g
	Kakao panna cotta	130g	199Kcal	16.49g	10.7g	3.79g	8.63g
	Toormoos 20g	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Munavõi 20g (mahe muna)	20g	87Kcal	9.09g	5.72g	1.26g	0.13g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	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:	729g	675Kcal	37.57g	21.96g	19.23g	60.69g
Vitamiinipaus	Hurmaa	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.12g
	Kokku:	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.12g
kolmapäev 26.11.2025	Mannapuder (mahe piim, mahe manna)150/200	200g	235Kcal	12.23g	7.43g	6.62g	21.6g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g

	Kokku:	230g	304Kcal	14.96g	9.22g	6.71g	32.53g
Lõunasöök	Värskekapsa-õuna sealihahautis 1 150	151g	150Kcal	9.07g	3.05g	8.62g	7.21g
	Keedetud kartul 200	200g	161Kcal	0.22g	0g	4.22g	34.41g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	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
	Marja-kodujuustumuuti 150/200g	151g	92Kcal	1.55g	0.56g	2.98g	15.24g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)	74g	112Kcal	2.47g	0.42g	3.2g	18.69g
	Spinat/punapeet/paprika(kollane)/marineeritud kurk 100g	100g	26Kcal	0.3g	0.01g	1.15g	3.73g
	Kokku:	961g	791Kcal	20.94g	8.93g	30.16g	113.39g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
	Kokku:	80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
neljapäev 27.11.2025	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	200g	220Kcal	6.23g	2.68g	8.53g	30.48g
Hommikusöök	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g
	Moos 30g	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kokku:	235g	307Kcal	10.33g	5.37g	8.64g	42.79g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	251g	155Kcal	4.53g	0.74g	8.89g	18.66g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.03g	0g	0.12g	0.17g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Kohupiimakreem riivleivaga 130g	130g	141Kcal	5.11g	2.93g	14.41g	8.88g
	Vaarikad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Sepik	30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Küüslauguleivad	30g	89Kcal	3.67g	0.54g	1.97g	10.59g
	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
	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:	765g	757Kcal	31.61g	16.47g	36.72g	76.08g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)	80g	29Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
	Porgand (PRIA)	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:	160g	55Kcal	0.5g	0g	1.76g	8.61g
reede 28.11.2025	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	200g	240Kcal	13.64g	8.48g	5.94g	21.67g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g
	Kokku:	230g	309Kcal	16.37g	10.27g	6.03g	32.6g
Lõunasöök	Pilaff sealihaga	250g	405Kcal	14.42g	4.76g	17.21g	50.76g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g

	Ürtidega koorekaste	50g	85Kcal	7.8g	5.57g	1.65g	2.04g
	Marineeritud kurgisalat 50g	50g	10Kcal	0.2g	0g	0.45g	1.3g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.38g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g
	Peedisalat(konserv)	50g	17Kcal	0.05g	0g	0.4g	3.34g
	Banaanikeeks	149g	495Kcal	22.91g	3.7g	7.95g	63.47g
	Kokku:	808g	1187Kcal	51.87g	18.81g	35.39g	140.66g
Õhtusöök	Banaanikeeks	149g	503Kcal	23.87g	3.84g	7.95g	63.16g
	Kokku:	149g	503Kcal	23.87g	3.84g	7.95g	63.16g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g