

MENÜÜ

31.08-06.09.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV		
TEISIPÄEV		TOREDAT KOOLIAASTA ALGUST!
KOLMAPÄEV	TATRAHELBEPUDEER HAPUKOOR	PIKKPOISS SEA- VEISEHAKKLIHAST KARTULI-PORGANDIPÜREE/TATAR VALGE KASTE PAPRIKA JA ROHELISED HERNED JÄÄTIS LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS
NELJAPÄEV	3-VILJAHARBEPUDER MARJAPÜREE	KARTULI-FRIKADELLISUPP MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM KISSELLIGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN
REEDE	KAERAHARBEPUDER MOOS	KANAMAKSAKASTE KEEDUKARTUL/TÄISTERA JA DURUM PASTA PÕLDSALAT/TOMAT/PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR APRIKOOS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
kolmapäev 02.09.2026	Tatrahelbepuder (mahepiim)	2	180g	219Kcal	6.76g	3.94g	8.13g	30.34g
Hommikusöök	Hapukoor 20g		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Kokku:		200g	263Kcal	11.06g	7.02g	8.79g	31.1g
Lõunasöök	Pikkpoiss sea-veisehakklihast (mahe veiseliha)	1, 2, 3, 8, 13	80g	191Kcal	12.69g	5.04g	13.23g	5.89g
	Kartuli-porgandipuder		100g	120Kcal	4.1g	2.64g	3.14g	16.69g
	Tatar		100g	96Kcal	1.47g	0.62g	3.1g	16.86g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	63Kcal	4.2g	2.43g	1.21g	5.05g
	Paprika/rohelistes herned 100g		100g	45Kcal	0.35g	0.04g	2.67g	5.81g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Jäätis tk		70g	263Kcal	15.42g	0g	2.94g	28.03g
	Kokku:		630g	883Kcal	41.35g	13.37g	30.64g	92.24g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
	Kokku:		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
neljapäev 03.09.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	2, 1	180g	176Kcal	7.8g	4.62g	5.98g	19.27g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta)		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Kokku:		210g	211Kcal	7.89g	4.63g	6.04g	27.76g
Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp 1	1, 2, 3, 8, 10, 11	250g	206Kcal	10.94g	3.81g	8.18g	17.78g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kohupiimakreem 100		100g	98Kcal	4g	2.35g	11.2g	4.4g
	Kissell 100		100g	49Kcal	0.02g	0.01g	0.06g	12.16g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Kokku:		552g	459Kcal	18.1g	8.78g	23.83g	48.33g
Vitamiinipaus	Banaan 80g		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
reede 04.09.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	1, 2	180g	198Kcal	5.6g	2.41g	7.66g	27.43g
Hommikusöök	Moos 20g		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		200g	232Kcal	5.6g	2.41g	7.72g	35.61g
Lõunasöök	Kanamaksakaste	2, 1	140g	237Kcal	14.9g	6.47g	16.41g	9.08g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.13g	0g	2.06g	16.12g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)		100g	164Kcal	3.21g	0.56g	4.83g	28.26g
	Põldsalat/tomat/porgand		100g	26Kcal	0.26g	0g	0.74g	4.18g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Kokku:		540g	608Kcal	21.63g	9.64g	28.38g	71.56g
Vitamiinipaus	Aprikoos		80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g
	Kokku:		80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g

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 sulfitid	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