

MENÜÜ

30.03-05.04.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER MOOS	SEALIHAKASTE MULGIPUDER AHJUS RÖSTITUD PUNAPEET SPINAT/TOMAT/PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDE MOOS	KALASELJANKA HAPUKOOR MAITSEROHELINE KOHUPIIMAMAIUS KAMA, BANAANI JA MARJADEGA LEIB/SEPIK MUNAVÕI ARBUUS
KOLMAPÄEV	10-VILJAHELBEPUDER TOORMOOS ÕUNAPÜREEGA	KALKUNILIHA MANGOKASTMES RIIS/TATAR PAPRIKA/ROHELISED HERNED LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
NELJAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MARJAD	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE PANNA COTTA VAARIKA-BANAANIKASTMEGA KEEDETUD MUNA LEIB/SEPIK APELSIN
REEDE		SUUR REEDE 

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 30.03.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	2, 1	185g	189Kcal	8.09g	4.76g	6.44g	21.13g
Hommikusöök	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kokku:		215g	239Kcal	8.09g	4.76g	6.53g	33.4g
Lõunasöök	Sealihakaste 1	2, 1	140g	190Kcal	12.99g	5.6g	10.75g	6.76g
	Mulgipuder (mahe piim, mahe odrakruup)		180g	172Kcal	4.19g	2.55g	4g	28.49g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.45g
	Sepik		25g	65Kcal	0.71g	0.08g	1.99g	12.23g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.29g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		75g	47Kcal	2.62g	2.51g	2.39g	3.48g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g
	Spinat/tomat/porgand		99g	29Kcal	0.23g	0g	0.69g	4.82g
	Ahjus röstitud peet 30g		30g	22Kcal	0.94g	0.14g	0.55g	2.36g
	Kokku:		724g	637Kcal	25.01g	13.62g	25.16g	72.36g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
teisipäev 31.03.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	180g	201Kcal	5.66g	2.41g	7.8g	27.86g
Hommikusöök	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kokku:		210g	251Kcal	5.66g	2.41g	7.89g	40.13g
Lõunasöök	Kalaseljanka 1	4, 3, 11, 2, 1	250g	162Kcal	6.51g	1.02g	8.58g	16.29g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.05g	0.07g
	Hapukoor 30		30g	67Kcal	6.52g	4.67g	1g	1.15g
	Kohupiimamaqustoit banaani ja kamaga		130g	119Kcal	3.69g	2.18g	9.12g	11.81g
	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.52g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.45g
	Sepik		25g	65Kcal	0.71g	0.08g	1.99g	12.23g
	Munavõi 20g (mahe muna)		20g	90Kcal	9.43g	5.95g	1.23g	0.13g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.29g
	Kokku:		587g	576Kcal	27.6g	14.01g	24.1g	53.94g
Vitamiinipaus	Arbuus		80g	16Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.24g
	Kokku:		80g	16Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.24g
kolmapäev 01.04.2026	10-viljahelbepuder (mahepiim)	2, 1	182g	198Kcal	6.7g	4.06g	6.76g	27.48g
Hommikusöök	Toormoos õunapüreega		30g	18Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	3.36g
	Kokku:		212g	216Kcal	6.96g	4.1g	6.98g	30.84g
Lõunasöök	Kalkuniliha mangokastmes (mahe mangopüree)	2, 1	140g	155Kcal	6.86g	2.32g	13.69g	8.77g
	Riis (mahe)		100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.93g	28.46g
	Paprika/rohelised herned 100g		101g	45Kcal	0.35g	0.04g	2.7g	5.85g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.45g
	Sepik		25g	65Kcal	0.71g	0.08g	1.99g	12.23g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.29g

	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		75g	47Kcal	2.62g	2.51g	2.39g	3.48g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g
	Tatar		100g	96Kcal	1.36g	0.55g	3.12g	17g
	Kokku:		716g	649Kcal	15.48g	8.28g	31.6g	90.02g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
neljapäev 02.04.2026	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	1, 2	175g	210Kcal	13g	8.18g	5.04g	17.08g
Hommikusöök	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		205g	227Kcal	13.39g	8.24g	5.37g	19.57g
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiseliha (mahe veiseliha)	10, 2, 1, 3	251g	106Kcal	3.89g	0.92g	8.13g	8.39g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.05g	0.07g
	Keefiri panna cotta		130g	247Kcal	17.84g	12.44g	5.2g	16.34g
	Vaarika-banaanikaste 30g		30g	18Kcal	0.33g	0.05g	0.31g	2.9g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.45g
	Sepik		25g	65Kcal	0.71g	0.08g	1.99g	12.23g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.29g
	Keedetud mahemuna		50g	65Kcal	4.4g	1.7g	6g	0.25g
	Kokku:		588g	557Kcal	27.52g	15.25g	23.49g	49.92g
Vitamiinipaus	Apelsin		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.82g
	Kokku:		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.82g

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