

MENÜÜ



12.02-18.02.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	PANEERITUD JUUSTUKOLMNURGAD TATAR HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA REDIS/KURK/TOMAT/JÄÄSALAT/KODUJUUST AHJUKÖÖGIVILJAD LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MAASIKA-BANAANI SMUUTI APELSIN
TEISIPÄEV	10-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	HERNESUPP VASTLAKUKKEL LEIB/SEPIK MUNAVÕI MAITSEVESI/PIIM PIRN
KOLMAPÄEV	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	PUNANE KALAKASTE RIIS/KARTULIPÜREE PEEDISALAT PORGANDISALAT SEEMNETEGA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KIRSTOMAT
NELJAPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	KANALIHA-KLIMBISUPP JOGURTI-MAASIKAKREEM MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM PAPRIKA
 REEDE	RIISIHELBEPUDER MOOS/VÕI	PIKKPOISS KEEDETUD KARTUL/KIRJUD MAKARONID VALGE KASTE ROOTSI KÖÖGIVILJASALAT MARIN. KURGISALAT LEIB/SEPK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	valgutud	Süsivesikud (ehk va kudained)	Kudained
12.02.2024	7-viljahelbepuder 150/200	200g	182Kcal	5.19g	3.78g	7.57g	24.46g	3.43g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.31g	0.42g
	Või 5/8 kool	8g	58Kcal	6.4g	4.3g	0.03g	0.06g	0g
	Kokku:	238g	290Kcal	11.59g	8.08g	7.69g	36.83g	3.85g
Lõunasöök	Paneeritud juustokömmurad (83g tk)	100g	270Kcal	16.96g	8.28g	19.95g	0.9g	16.96g
	Tatar 130/170	170g	224Kcal	3.08g	1.24g	6.82g	41.37g	1.92g
	Hapukoer rohelisesibulaga 30/50	50g	106Kcal	10.25g	7.32g	1.67g	1.89g	0g
	PRIA kodujuust 50	60g	62Kcal	2.64g	1.7g	7.99g	1.5g	0g
	Ahjukõõgiviljad 50	60g	34Kcal	1.12g	0.63g	1.57g	3.24g	2.21g
	Maasika-banaan smuuti 150/200 (määrastamata jogurtiga)	200g	120Kcal	3.74g	2.27g	4.82g	15.93g	1.58g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maltsevesi sidruniga 150/200	200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.27g	0.16g
	Piim 3,5% Prita (kool)	150g	95Kcal	5.27g	5.04g	4.81g	7g	0g
	Keefir 2,5%(PRIA) KOOL	150g	83Kcal	3.82g	2.53g	5.39g	6.69g	0g
	Redis, kurk, tomat, jämsalat eraldi (kool)	101g	15Kcal	0.11g	0g	0.7g	2.18g	1.05g
	Idud (mungad)	15g	4Kcal	0.04g	0.01g	0.47g	0.27g	0.18g
	Kokku:	1336g	1201Kcal	48.65g	29.22g	60.2g	115.64g	29.41g
Vitamiinipilus	Apelsin 50/80	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
	Kokku:	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
13.02.2024	10-viljahelbepuder 150/200	200g	218Kcal	5.3g	3.91g	8.88g	31.24g	4.72g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
		Kokku:	232g	338Kcal	14.9g	10.37g	8.99g	39.52g
Lõunasöök	Hernesupp 200/250	250g	279Kcal	13.14g	3.88g	16g	22.04g	4.5g
	Maitseroheline rühm/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Vastlakukkel valmis	80g	267Kcal	11.76g	5.61g	5.4g	34.08g	1.66g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Munavõi 20g	30g	126Kcal	13.15g	8.33g	1.71g	0.16g	0g
	Maltsevesi sidruniga 150/200	200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.27g	0.16g
Piim 3,5% Prita (kool)	150g	95Kcal	5.27g	5.04g	4.81g	7g	0g	
	Kokku:	798g	958Kcal	44.99g	23.06g	34.16g	98.26g	11.67g
Vitamiinipilus	Kooli Piim 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g	3.11g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g	3.11g
14.02.2024	Keerahelbepuder 150/200	201g	228Kcal	2.79g	2.22g	9.37g	38.05g	6.38g
	Moos/või 20/30 (kool)	32g	120Kcal	9.6g	6.46g	0.11g	8.28g	0.28g
		Kokku:	233g	348Kcal	12.39g	8.68g	9.48g	46.33g
Lõunasöök	Punane kalakaste	149g	163Kcal	6.87g	2.28g	14.48g	10.18g	1g
	Ris keedetud 130/170	171g	225Kcal	2.61g	1.54g	4.73g	45.23g	0.6g
	Porgandisalat seemnetega 50/60	80g	60Kcal	3.35g	0.13g	2.2g	4.14g	2.45g
	Vaarikasmuuti 150/200	200g	121Kcal	3.33g	1.99g	4.39g	17.56g	1.69g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maltsevesi sidruniga 150/200	200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.27g	0.16g
	Piim 3,5% Prita (kool)	150g	95Kcal	5.27g	5.04g	4.81g	7g	0g
	Keefir 2,5%(PRIA) KOOL	150g	83Kcal	3.82g	2.53g	5.39g	6.69g	0g
	Kartulipüree 75g	75g	67Kcal	1.44g	0.94g	1.92g	11.33g	0.67g
	Peedisalat 50	50g	19Kcal	0.17g	0.03g	1.15g	2.49g	1.7g
	Kokku:	1305g	1021Kcal	28.48g	14.68g	45.08g	139.29g	13.62g
Vitamiinipilus	Kooli Kirsetomat 50/80	80g	17Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.79g	1.12g
	Kokku:	80g	17Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.79g	1.12g
15.02.2024	Puder saimette ja kildiga 150/200	200g	240Kcal	5.27g	3.9g	9.36g	36.22g	5.29g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.31g	0.42g
	Või 5/8 kool	8g	58Kcal	6.4g	4.3g	0.03g	0.06g	0g
	Kokku:	238g	348Kcal	11.67g	8.2g	9.48g	48.59g	5.71g
Lõunasöök	Kanaliha-klimbisupp 200/250	251g	175Kcal	4.18g	1.87g	13.41g	20.42g	1.07g
	Maitseroheline rühm/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Jogurti-maasikakreem 100/150	150g	176Kcal	14.14g	8.92g	4.31g	7.33g	1.29g
	Margid (külmutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.23g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Või 5/8 kool	8g	57Kcal	6.26g	4.21g	0.03g	0.06g	0g
	Maltsevesi sidruniga 150/200	200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.27g	0.16g
	Piim 3,5% Prita (kool)	150g	95Kcal	5.27g	5.04g	4.81g	7g	0g
		Kokku:	877g	711Kcal	31.91g	20.3g	29.13g	72.28g
Vitamiinipilus	Kooli Paprika 50/80	80g	22Kcal	0.16g	0g	0.88g	3.59g	1.52g
	Kokku:	80g	22Kcal	0.16g	0g	0.88g	3.59g	1.52g
16.02.2024	Risihelbepuder 150/200	200g	198Kcal	4.75g	3.49g	7.92g	28.65g	4.43g
	Või 10/15	15g	109Kcal	12.04g	8.1g	0.06g	0.12g	0g
	Moos 20/30	32g	54Kcal	0g	0g	0.16g	13.09g	0.45g
	Kokku:	247g	361Kcal	16.79g	11.59g	8.08g	41.86g	4.88g
Lõunasöök	Pikupoiss 60/80/100kool	100g	192Kcal	12.69g	4.85g	15.93g	3.13g	0.94g
	Keedetud kartul 170 Lb/200 kool	200g	154Kcal	0.24g	0g	4.11g	32.83g	2.12g
	Valge kaste risijahuga 75/100	70g	92Kcal	7.15g	4.86g	1.89g	5.04g	0g
	Rootsi kõõgiviljasalat	81g	70Kcal	4.59g	0.65g	2.04g	3.8g	2.6g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.79g	15g	4.27g
	Sepik kool 20/40	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Maltsevesi sidruniga 150/200	200g	2Kcal	0.02g	0g	0.06g	0.27g	0.16g
	Piim 3,5% Prita (kool)	150g	95Kcal	5.27g	5.04g	4.81g	7g	0g
	Keefir 2,5%(PRIA) KOOL	150g	83Kcal	3.82g	2.53g	5.39g	6.69g	0g
	Kirjud makaronid 75g (täistera ja tavaline)	76g	125Kcal	2.63g	1.48g	3.67g	21.28g	1.01g
	Marineeritud kurisalat 50g	50g	10Kcal	0.2g	0g	0.45g	1.31g	0.76g
	Kokku:	1157g	1009Kcal	38.21g	19.61g	44.3g	115.75g	12.94g
Vitamiinipilus	Kooli Lillkappas 50/80	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.12g	1.92g
	Kokku:	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.12g	1.92g