

MENÜÜ



08.04-14.04.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	KAERAHELBEPUDEER (MAHE KAERAHELBED, MAHEPIIM) MOOS/VÕI	MAKARONID HAKKLIHAGA KÜLM KASTE IDUD/KURK/TOMAT/PAPRIKA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR/KAMASMUUTI ÕUN
TEISIPÄEV	RUKKIHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	KULDNE KALA-KARTULISUPP KOHUPIIMA-RIIVLEIVAHÖRGUTIS MOOSIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/MAHEPIIM BANAAN
KOLMAPÄEV	3-VILJAHHELBEPUDEER SEEMNETE JA KLIIDEGA (MAHEPIIM, MAHE HELBED) MOOS/VÕI	AHJUKANA RIIS/KARTULIPÜREE PIIMA-KOOREKASTE MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK PORGANDISALAT APELSINI, ROSINATE JA SEEMNETEGA KAPSA-PEEDI-ÕUNASALAT MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR PIRN
NELJAPÄEV	5-VILJAHHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	MINISTRONE SUPP PUUVILJASALAT MARJADE, MANGO JA VAHUKOOREGA VALGED KEEDETUD OAD/MAITSEROHLINE LEIB/SEPIK JUUSTU-KÜÜSLAUGUMÄÄRE MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR KURK
REEDE	NISUHELBEPUDEER (MAHEPIIM) MOOS/VÕI	AZUU VEISELIHAGA AHJUKARTUL ÜRTIDEGA/TATAR VÄRSKEKAPSA-MAISI-PAPRIKASALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/MAHEPIIM/MAHEKEEFIR MANDARIIN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ei kiudained)	Kiudained
esmaspäev 08.04.2024	Kaerahelbepuder (mahe kaerahelbed, mahepiim) 150/200	199g	260Kcal	6.97g	2.86g	9.88g	36.46g	5.85g
	Moos/või 20/30 (kool)	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
Kokku:		229g	366Kcal	14.97g	8.24g	9.98g	44.72g	6.13g
Lõunasöök	Makaroniid hakkihaga 200/220/250kool	300g	554Kcal	15.31g	6.19g	25.98g	76.18g	3.71g
	Külm kaste makaronidele	50g	59Kcal	3.85g	1.05g	1.45g	4.64g	0.23g
	Kamasmuuti	201g	161Kcal	4.71g	2.79g	6.44g	21.97g	2.4g
	Leib 40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Kodune sepik 20/40 kool	40g	102Kcal	1.12g	0.12g	3.16g	19.4g	1.08g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Maitsevesi (marjad, sidruniga) 150/200 KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
10d, kurk, tomat, paprika (kool)	101g	17Kcal	0.15g	0g	0.78g	2.58g	1.21g	
Kokku:		957g	1087Kcal	31.74g	14.99g	46.14g	147.91g	12.96g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
teisipäev 09.04.2024	Rukkibelbepuder (mahepiim) 150/200	201g	213Kcal	5.29g	3.63g	8.43g	30.71g	4.32g
	Moos/või 20/30 (kool)	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
Kokku:		231g	319Kcal	13.29g	9.01g	8.53g	38.97g	4.6g
Lõunasöök	Kuldne kartulisupp forelliga/õhhega 200/250	250g	272Kcal	12.89g	3.75g	17.31g	20.67g	1.82g
	Kohupiima-rivleivahõrgutis 100/150	150g	254Kcal	10.37g	6.17g	11.89g	28.31g	0g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Leib/sepik kool 40g	40g	88Kcal	0.61g	0.09g	2.87g	15.93g	3.63g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Või 5/8 kool	8g	59Kcal	6.55g	4.4g	0.03g	0.07g	0g
	Kokku:		561g	778Kcal	33.56g	16.45g	34.91g	81.03g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80/80	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g	0.56g
Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g	0.56g
kolmapäev 10.04.2024	3-viljabelbepuder seemnete ja nisukliidiga (mahe helbed, mahepiim)	200g	201Kcal	4.7g	2.71g	6.4g	31.21g	4.17g
	Moos/või 20/30 (kool)	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
Kokku:		230g	307Kcal	12.7g	8.09g	6.5g	39.47g	4.45g
Lõunasöök	Ahjukana 60/80/100	100g	164Kcal	4.32g	0.75g	31.31g	0g	0g
	Riis keedetud 130/170	170g	222Kcal	2.41g	1.42g	4.69g	45.09g	0.59g
	Piima-kookaste	80g	95Kcal	6.23g	4.3g	2.59g	7.18g	0g
	Porgandisalat apelsini, rosinat ja seemnetega 150/60/50	80g	107Kcal	7.15g	0.01g	2.07g	7.82g	1.68g
	Leib/sepik kool 40g	40g	88Kcal	0.61g	0.09g	2.87g	15.93g	3.63g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Maitsevesi (marjad, sidruniga) 150/200 KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Kapsa-peedi-õunasalat 150/60	80g	76Kcal	4.36g	0.54g	0.82g	7.66g	1.62g
	Kartulipüree 75g	75g	66Kcal	1.3g	0.85g	1.92g	11.31g	0.66g
Kokku:		858g	931Kcal	32.55g	12.72g	52.03g	103.4g	8.23g
Vitamiinipaus	kooli Pim 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
neljapäev 11.04.2024	5-viljabelbepuder (mahepiim) 150/200	201g	182Kcal	5.35g	3.65g	7.64g	24.01g	3.49g
	Moos/või 20/30 (kool)	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
Kokku:		231g	288Kcal	13.35g	9.03g	7.74g	32.27g	3.77g
Lõunasöök	Minestrone supp (lihata)	250g	144Kcal	1.24g	0.17g	4.95g	26.78g	2.86g
	Valged keedetud oad 10/15	15g	23Kcal	0.06g	0.01g	1.62g	3.27g	1.53g
	Puuviijasalat marjadega ja mangoga 100/150	150g	87Kcal	0.58g	0.12g	0.85g	17.56g	3.96g
	Vahukoor 30/50	50g	175Kcal	16.2g	10.58g	1.04g	6.34g	0g
	Maitseroheline rühma/kooli 5/8	8g	3Kcal	0.05g	0g	0.23g	0.31g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Leib/sepik kool 40g	40g	88Kcal	0.61g	0.09g	2.87g	15.93g	3.63g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Maitsevesi (marjad, sidruniga) 150/200 KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Juustu-küüslaugumääre 10g	16g	55Kcal	4.32g	2.07g	2.85g	1.12g	0g
	Kokku:		754g	685Kcal	29.18g	17.8g	19.94g	79.41g
Vitamiinipaus	Kooli Kurk 50/80	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
Kokku:		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	0.56g
reede 12.04.2024	Nisuhelbepuder (mahepiim) 150/200	199g	197Kcal	5.44g	3.72g	8.22g	26.67g	3.99g
	Moos/või 20/30 (kool)	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
Kokku:		229g	303Kcal	13.44g	9.1g	8.32g	34.93g	4.27g
Lõunasöök	Azuu veiselihaga 130/150	150g	114Kcal	5.8g	3.36g	12.13g	3.12g	0.41g
	Ahjukartul ürtidega 130/170	170g	231Kcal	5.27g	0.73g	4.91g	39.72g	2.56g
	Värskekapsa-maisipaprikasalat 50/60/50	80g	85Kcal	6.29g	0.9g	1.04g	5.16g	1.55g
	Leib/sepik kool 40g	40g	88Kcal	0.61g	0.09g	2.87g	15.93g	3.63g
	Mahekeefir (PRIA) 75g	75g	57Kcal	3.02g	2.72g	3.02g	4.53g	0g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 75g	75g	52Kcal	3.09g	2.04g	2.49g	3.47g	0g
	Maitsevesi (marjad, sidruniga) 150/200 KOOL 75g	75g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.1g	0.05g
	Tatar 75g	75g	100Kcal	1.5g	0.65g	2.99g	18.15g	0.84g
Kokku:		740g	728Kcal	25.59g	10.49g	29.47g	90.18g	9.04g
Vitamiinipaus	Mandariin 50/80	80g	36Kcal	0.19g	0g	0.72g	7.33g	1g
Kokku:		80g	36Kcal	0.19g	0g	0.72g	7.33g	1g