

MENÜÜ

01.09-07.09.2025

EESTI TOIDU KUU



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV		JÄÄTIS
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDE MOOS/VÕI	VEISEHAKKLIHASUPP KOHUPIIMAKREEM MARJADEGA HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KIRSSTOMAT
KOLMAPÄEV	10-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	AHJU KANAKINTS RIIS/TATAR PIIMA-KOOREKASTE SPINAT/TOMAT/PAPRIKA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KALASUPP VALGE KALAGA PANNA COTTA MARJA-BANAANI TOORMOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
REEDE	7-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	ÜHEPAJATOIT SEALIHAGA IDANDID KURGISALAT LEIB/SEPIK MUSTSÕSTRA-MAASIKASMUUTI MAITSESTAMATA JOGURTIGA PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
01.09.25 Lõunasöök	Jäätis tk	80g	178Kcal	9.2g	5.78g	3.78g	19.84g
	Kokku:	80g	178Kcal	9,2g	5.78g	3.78g	19.84g
teisipäev 02.09.25	Kaerahelbepuder (mahepiim, mahe kaerahelbed)	251g	252Kcal	8.15g	3.94g	10.07g	32.63g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g
	Kokku:	281g	321Kcal	10.88g	5.73g	10.16g	43.56g
Lõunasöök	Veisehakklihasupp	299g	184Kcal	9.27g	2.77g	9.87g	13.69g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Kohupiimakreem 130	130g	162Kcal	5.21g	2.86g	11.85g	16.92g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.34g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g	10g	36Kcal	3.16g	0.28g	0.93g	0.76g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g
	Kirsstomat (PRIA)	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g
	Kokku:	953g	600Kcal	24.96g	10.76g	31.43g	58.17g
kolmapäev 03.09.25	10-viljahelbepuder (mahepiim)	253g	266Kcal	6.97g	4.14g	7.95g	42.8g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g
	Kokku:	283g	335Kcal	9.7g	5.93g	8.04g	53.73g
Lõunasöök	Ahju kanakints	100g	178Kcal	5.85g	0.98g	31.23g	0g
	Riis keedetud 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.11g
	Tatar 75g	75g	99Kcal	1.43g	0.55g	3.35g	18.15g
	Piima-koorekaste (mahepiim, mahe jahu)	50g	53Kcal	3.61g	2.45g	1.46g	3.49g
	Spinat/tomat/paprika 100g	80g	20Kcal	0.2g	0.01g	0.84g	2.81g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.34g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g
	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:	860g	655Kcal	17.85g	8.81g	46.58g	73.1g
neljapäev 04.09.25	Neljaviiljahelbepuder (mahe 4-viljahelbed, mahepiim)	249g	209Kcal	6.91g	3.95g	7.46g	27.11g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g
	Kokku:	279g	278Kcal	9.64g	5.74g	7.55g	38.04g
Lõunasöök	Kalasupp (selge) 200/250	300g	201Kcal	2.9g	0.58g	14.52g	28.35g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Panna cotta (mahepiim) 130	130g	199Kcal	15.81g	10.31g	5.81g	8.36g
	Toormoos banaaniga	30g	19Kcal	0.26g	0.05g	0.3g	3.34g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.34g
	Või	5g	38Kcal	4.17g	2.74g	0.02g	0.04g

	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g
	Pirn (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:	949g	686Kcal	29.77g	18.47g	28.8g	71.08g
reede 05.09.25	7-viljahelbepuder (mahepiim)	250g	275Kcal	6.88g	4.05g	8.04g	45.2g
Hommikusöök	Moos/või 30g	30g	69Kcal	2.73g	1.79g	0.09g	10.93g
	Kokku:	280g	344Kcal	9.61g	5.84g	8.13g	56.13g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga 300g	250g	253Kcal	12.83g	4.73g	15.32g	16.75g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.51g	0g	0.71g	0.31g
	Mahe mungoa idud	5g	0Kcal	0g	0g	0g	0g
	Kurgisalat	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.34g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g
	Mahekeefir (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g
	Mustsõstra-maasikasmuuti maitsestatamata jogurtiga 150/200g	200g	144Kcal	4.01g	2.4g	5.42g	20.11g
	Lillkapsas (PRIA)	100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.16g
	Kokku:	1044g	658Kcal	27.4g	11.92g	31.6g	64.52g