

MENÜÜ

19.01-25.01.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RUKKIHELBEPUDE MOOS/VÕI	PANEERITUD KALA KARTULI-PASTINAAGIPÜREE/RIIS VALGE KASTE PUNAPEET/PAPRIKA/JÄÄSALAT LEIB/SEPIK MARJASMUUTI PIIM/KEEFIR PORGAND
TEISIPÄEV	4-VILJAHARBEPUDER MOOS	RASSOLNIK VEISELHAGA HAPUKOOR RUKKIJAHUVAHT PIIMAGA ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK JA PIRN
KOLMAPÄEV	ODRAHELBEPUDE TOORMOOS	KANAMAKSAKASTE KEEDUKARTUL/TATAR PÕLDSALAT/TOMAT/PORGAND KODUJUUST LEIB/SEPIK KAKAO PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	3-VILJAHARBEPUDER MOOS	PEEDISUPP HAPUKOOR KOHUPIIMAVORM MARJAPÜREEGA LÄÄTSEMÄÄRE LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MANDARIIN JA HURMAA
REEDE	TATRAHELBEPUDE HAPUKOOR/MARJAD	KANAFRIKASSE AHJUKARTUL/TÄISTERA JA DURUM PASTA PORGANDI-ANANASSISALAT ROHELINE HERNES/TOMAT/KURK LEIB/SEPIK KAMA PIIM/KEEFIR NUIKAPSAS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 19.01.2026	Rukkihelbepuder (mahepiim)	200g	144Kcal	6.7g	4.25g	5.67g	14.04g
Hommikusöök	Moos/või 30g	29g	70Kcal	2.98g	1.96g	0.09g	10.44g
	Kokku:	229g	214Kcal	9.68g	6.21g	5.76g	24.48g
Lõunasöök	Paneeritud kala (ilma juustuta)	100g	255Kcal	12.2g	0.24g	12.52g	23.14g
	Riis (mahe)	75g	96Kcal	0.18g	0.03g	2.18g	21.25g
	Kartuli-pastinaagipüree 1	75g	69Kcal	2.03g	1.24g	1.77g	10.69g
	Valge kaste toidukoorega 50g	50g	40Kcal	2.62g	1.52g	0.77g	3.27g
	Punapeet/paprika(kollane)/jääsalat	100g	31Kcal	0.19g	0.02g	1.22g	5.02g
	Leib	25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.48g
	Sepik	25g	65Kcal	0.71g	0.08g	1.99g	12.22g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.51g
	Atsi lahja suvejook	120g	48Kcal	1.3g	0.74g	1.71g	7.02g
	Kokku:	795g	767Kcal	25.66g	8.66g	29.44g	100.35g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
teisipäev 20.01.2026	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	201g	236Kcal	12.96g	8.02g	6.01g	22.08g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)	31g	51Kcal	0.19g	0g	0g	12.36g
	Kokku:	232g	287Kcal	13.15g	8.02g	6.01g	34.44g
Lõunasöök	Rassolnik veiselihaga 1	250g	140Kcal	3.45g	0.72g	6.58g	19.79g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Rukkijahuvaht õunamahlaga (mahe rukkijahu) 100	100g	95Kcal	0.2g	0.02g	1.33g	21.34g
	Piim 3,5% (PRIA)	125g	79Kcal	4.37g	4.18g	4g	5.81g
	Leib	25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.48g
	Sepik	25g	65Kcal	0.71g	0.08g	1.99g	12.22g
	Ürdivõi 10g	10g	66Kcal	7.23g	4.73g	0.1g	0.12g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.51g
	Kokku:	709g	602Kcal	23.63g	15.57g	19.57g	74.48g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)	80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Pirn (PRIA) 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.12g
	Kokku:	130g	33Kcal	0g	0g	0.71g	6.24g
kolmapäev 21.01.2026	Odrahelbepuder (mahepiim)	201g	190Kcal	6.63g	4.08g	6.27g	24.97g
Hommikusöök	Toormoos 20g	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:	221g	201Kcal	6.89g	4.12g	6.49g	26.63g
Lõunasöök	Kanamaksakaste	130g	221Kcal	13.91g	6.03g	15.23g	8.51g
	Keedetud kartul	75g	57Kcal	0.1g	0g	1.54g	12.1g

	Tatar	75g	73Kcal	1.26g	0.54g	2.43g	13.03g
	Põldsalat/tomat/porgand	100g	26Kcal	0.26g	0g	0.74g	4.19g
	Kodujuust (PRIA) 30g	30g	31Kcal	1.32g	0.85g	3.99g	0.75g
	Leib	25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.48g
	Sepik	25g	65Kcal	0.71g	0.08g	1.99g	12.22g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.51g
	Kakao (mahepiim)	200g	174Kcal	6.76g	4.4g	5.47g	22.39g
	Kokku:	885g	810Kcal	30.75g	16.69g	38.67g	90.93g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 22.01.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahehelbed) 200	201g	196Kcal	8.4g	4.93g	6.77g	21.88g
Hommikusöök	Moos 30g	31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.64g
	Kokku:	232g	248Kcal	8.4g	4.93g	6.86g	34.52g
Lõunasöök	Peedisupp lihata (kikerhersed kuivatatud)	250g	145Kcal	2.96g	0.38g	5.1g	21.41g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Kohupiimavorm	130g	232Kcal	10.06g	5.83g	15.18g	20.02g
	Marjapüree (lisatud suhkruta)	30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Leib	25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.48g
	Sepik	25g	65Kcal	0.71g	0.08g	1.99g	12.22g
	Läätsemääre	5g	16Kcal	0.68g	0.02g	0.77g	1.5g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.51g
	Kokku:	714g	701Kcal	25.25g	14.19g	31.15g	82.29g
Vitamiinipaus	Hurmaa	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.12g
	Mandariin 50g	50g	22Kcal	0.05g	0g	0.45g	4.6g
	Kokku:	130g	75Kcal	0.05g	0g	1.15g	15.72g
reede 23.01.2026	Tatrahelbepuder (mahepiim)	200g	241Kcal	7.35g	4.26g	9.03g	33.55g
Hommikusöök	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Marjad 30g	31g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.57g
	Kokku:	251g	303Kcal	12.05g	7.4g	10.03g	36.88g
Lõunasöök	Kanafrikassee 1	130g	200Kcal	12.25g	7.32g	15.12g	6.91g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)	75g	113Kcal	2.48g	0.42g	3.25g	18.98g
	Ahjukartul	75g	91Kcal	1.73g	0.23g	2.05g	16.29g
	Porgandi-ananassisalad 1	50g	23Kcal	0.12g	0g	0.24g	4.64g
	Roheline hernes/tomat/kurk 75g	75g	20Kcal	0.17g	0.01g	1.2g	2.62g
	Leib	25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.48g
	Sepik	25g	65Kcal	0.71g	0.08g	1.99g	12.22g

	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.51g
	Kama (mahe keefir)	200g	210Kcal	7.58g	6.53g	9.13g	25.2g
	Kokku:	880g	885Kcal	31.47g	19.38g	40.26g	104.6g
Vitamiinipaus	Nuikapsas (PRIA)	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g
	Kokku:	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g