

MENÜÜ

26.01-01.02.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RUUKIHELBEPUDE MARJAPÜREE	BOLOGNESE KASTE SEA-VEISEHAKKLIHAGA TÄISTERA JA DURUM SPAGETID/RIIS ROHELINE HERNES/PORGAND/KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	RIISIHELBEPUDE MOOS	AEDVILJAPÜREESUPP SEPIKUKRUTOONID MARJATARRETIS VAHUKOOREGA HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN JA TOMAT
KOLMAPÄEV	10-VILJAHELBEPUDE TOORMOOS	KALKUNIKASTE PAPRIKA JA TOMATIGA TATAR/PÄRLKUSKUSS PUNAPEET/SPINAT KODUJUUST LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR TAIMETEE NUIKAPSAS
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDE MARJAD	LÕHESUPP BANAANI-KOHUPIIMAVAHT MARJAPÜREEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MANDARIIN JA PORGAND
REEDE	KAERAHELBEPUDE MOOS	SEAPRAAD KARTULI-KÕRVITSAPÜREE PRUUNKASTE AHJU KÖÖGIVILJAD VÄRSKEKAPSA-MARINEERITUD KURGISALAT PEEDI-ÕUNASALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 26.01.2026	Rukkihelbepuder (mahepiim)	1, 2	200g	144Kcal	6.7g	4.25g	5.67g	14.04g	2.27g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta)		31g	36Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.75g	0g
	Kokku:		231g	180Kcal	6.79g	4.26g	5.73g	22.79g	2.27g
Lõunasöök	Bolognese kaste sea-veisehakklihaga	1, 12	130g	141Kcal	6.96g	2.63g	9.94g	8.44g	2.54g
	Keedetud spagetid		75g	112Kcal	2.43g	0.42g	3.23g	18.89g	0.89g
	Riis (mahe)		75g	97Kcal	0.19g	0.03g	2.2g	21.43g	0.28g
	Roheline hernes/porgand/kurk 100g		100g	30Kcal	0.18g	0.02g	1.54g	4.33g	2.58g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.44g	2.69g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.17g	0.68g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g	0.16g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l		75g	52Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3.01g	2.71g	3.01g	4.51g	0g
	Kokku:		655g	608Kcal	16.9g	7.98g	26.18g	83g	9.82g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	3.12g
teisipäev 27.01.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	201g	207Kcal	6.77g	4.23g	5.97g	30.08g	0.75g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)		31g	51Kcal	0.19g	0g	0g	12.36g	0g
	Kokku:		232g	258Kcal	6.96g	4.23g	5.97g	42.44g	0.75g
Lõunasöök	Aedviljapüreesupp 1	2, 1, 7, 9, 14	250g	215Kcal	13.89g	6.84g	5.69g	15.77g	2.29g
	Maitseroheline 5g		4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.16g	0g
	Seemned 5g		5g	34Kcal	3.38g	0g	0.69g	0.29g	0g
	Sepikurutoonid 20g		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g	0.54g
	Marjatarretis		151g	87Kcal	0.35g	0.04g	0.44g	20.15g	0.92g
	Vahukoor 30		30g	104Kcal	9.7g	6.33g	0.62g	3.66g	0g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.36g	2.66g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.07g	1.97g	12.08g	0.67g
	Heme-päevaliliseemne pesto 1 10g		10g	35Kcal	2.83g	0.36g	1.22g	0.72g	0.76g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g	0.15g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l		75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g	0g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g	0g
	Kokku:		745g	753Kcal	37.86g	18.49g	19.58g	80.14g	7.99g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	2.08g
	Tomat (PRIA) 50g		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.76g	0.7g
	Kokku:		130g	51Kcal	0.15g	0g	0.46g	10.48g	2.78g
kolmapäev 28.01.2026	10-viljahelbepuder (mahepiim)	2	201g	229Kcal	7.29g	4.36g	7.8g	32.7g	0.62g
Hommikusöök	Toormoos 30g		31g	24Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	4.23g	1.19g
	Kokku:		232g	253Kcal	7.67g	4.42g	8.12g	36.93g	1.81g
Lõunasöök	Kalkunilihakaste paprika ja tomatiga	10, 1, 2, 12	130g	136Kcal	3.16g	0.89g	22.43g	3.82g	1.46g
	Tatar		75g	73Kcal	1.31g	0.58g	2.42g	12.96g	0g
	Pärlikuskuss		75g	165Kcal	2.92g	1.4g	4.5g	29.6g	1.38g

	Punapeet/spinat		75g	29Kcal	0.16g	0.03g	1.22g	4.69g	1.78g
	Kodujuust (PRIA) 30g		30g	31Kcal	1.32g	0.85g	3.99g	0.75g	0g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.77g	9.48g	2.7g
	Sepik		25g	65Kcal	0.71g	0.08g	1.99g	12.23g	0.68g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g	0.16g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l		75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g	0g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.51g	0g
	Taimetee		200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.16g	0g
	Kokku:		860g	675Kcal	16.01g	8.62g	43.86g	84.98g	8.16g
Vitamiinipaus	Nuikapsas (PRIA)		80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g	1.44g
	Kokku:		80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g	1.44g
neljapäev 29.01.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)	1, 2	201g	212Kcal	7.97g	4.48g	8.09g	25.27g	3.53g
Hommikusöök	Marjad 30g		31g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.57g	1.26g
	Kokku:		232g	230Kcal	8.37g	4.54g	8.43g	27.84g	4.79g
Lõunasöök	Kalasupp, lõhest	4, 2, 1	250g	169Kcal	8.48g	1.59g	10.02g	12.3g	1.91g
	Maitseroheline 5g		4g	1Kcal	0.03g	0g	0.12g	0.16g	0g
	Banaani-kohupiimavaht		130g	121Kcal	4.52g	2.7g	11.56g	8.44g	0.15g
	Marjapüree (lisatud suhkruta) 20g		20g	23Kcal	0.06g	0.01g	0.04g	5.66g	0g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.75g	9.4g	2.68g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.13g	0.68g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g	0.15g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l		75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g	0g
	Kokku:		679g	541Kcal	20.21g	9.16g	30.98g	56.34g	5.57g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g	2.32g
	Mandariin 50g		50g	22Kcal	0.05g	0g	0.45g	4.6g	0.63g
	Kokku:		130g	48Kcal	0.21g	0g	0.93g	9.08g	2.95g
reede 30.01.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	200g	220Kcal	6.25g	2.68g	8.57g	30.48g	4g
Hommikusöök	Moos 30g		31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.64g	0.43g
	Kokku:		231g	272Kcal	6.25g	2.68g	8.66g	43.12g	4.43g
Lõunasöök	Seapraad	3, 11, 2, 1	100g	354Kcal	28.17g	9.82g	25.16g	0g	0g
	Kartuli-kõrvitsapüree		76g	53Kcal	1.53g	0.96g	1.32g	8.26g	0.65g
	Ahjukoogiviljad 50g		50g	28Kcal	0.83g	0.45g	1.62g	2.68g	1.83g
	Pruun põhikaste 50g		50g	35Kcal	1.61g	0.22g	0.66g	4.21g	0.49g
	Värskekapsa-marineeritud kurgisalat		50g	46Kcal	3.98g	0.56g	0.47g	1.59g	0.83g
	Peedi-õunasalat		50g	21Kcal	0.12g	0.02g	0.8g	3.39g	1.56g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.75g	9.4g	2.68g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.13g	0.68g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g	0.16g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l		75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.45g	0g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g	0g

	Kokku:		651g	764Kcal	43.36g	16.89g	39.27g	49.92g	8.88g
Vitamiinipaus	Melon 80g		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g
	Kokku:		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g	0.32g

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