

MENÜÜ

31.08-06.09.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV		
TEISIPÄEV		TOREDAT KOOLIAASTA ALGUST! JÄÄTIS
KOLMAPÄEV		KARTULI-FRIKADELLISUPP MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM KISSELLIGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN
NELJAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDE MARJAPÜREE	PIKKPOISS SEA- VEISEHAKKLIHAST KARTULI-PORGANDIPÜREE/TATAR VALGE KASTE PAPRIKA JA ROHELISED HERNED LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS
REEDE	KAERAHELBEPUDE MOOS	KANAMAKSAKASTE KEEDUKARTUL/TÄISTERA JA DURUM PASTA PÕLDSALAT/TOMAT/PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR APRIKOOS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
teisipäev 01.09.2026 Lõunasöök	Jäätis tk	1, 2, 3, 8, 13	70g	263Kcal	15.42g	0g	2.94g	28.03g
	Kokku:		70g	263Kcal	15.42g	0g	2.94g	28.03g
kolmapäev 02.09.2026 Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp 1	1, 2, 3, 8, 10, 11	250g	206Kcal	10.94g	3.81g	8.18g	17.78g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kohupiimakreem 100		100g	98Kcal	4g	2.35g	11.2g	4.4g
	Kissell		130g	64Kcal	0.03g	0.01g	0.08g	15.81g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Kokku:		507g	425Kcal	15.4g	6.23g	21.33g	48.28g
Vitamiinipaus	Banaan 80g		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
neljapäev 03.09.2026 Hommikusöök	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	2, 1	180g	176Kcal	7.8g	4.62g	5.98g	19.27g
	Marjapüree (lisatud suhkruta) 20g		20g	23Kcal	0.06g	0.01g	0.04g	5.66g
	Kokku:		200g	199Kcal	7.86g	4.63g	6.02g	24.93g
Lõunasöök	Pikkpoiss sea-veisehakklihast (mahe veiseliha)	1, 2, 3	80g	192Kcal	12.7g	5.04g	13.24g	5.89g
	Kartuli-porgandipuder 1		100g	121Kcal	4.45g	2.83g	2.72g	16.67g
	Tatar		100g	96Kcal	1.47g	0.62g	3.1g	16.86g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	63Kcal	4.2g	2.43g	1.21g	5.05g
	Paprika/rohelised herned 100g		100g	45Kcal	0.35g	0.04g	2.67g	5.81g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Kokku:		560g	622Kcal	26.28g	13.56g	27.28g	64.19g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
	Kokku:		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
reede 04.09.2026 Hommikusöök	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	1, 2	180g	198Kcal	5.6g	2.41g	7.66g	27.43g
	Moos 20g		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		200g	232Kcal	5.6g	2.41g	7.72g	35.61g
Lõunasöök	Kanamaksakaste	2, 1	140g	237Kcal	14.9g	6.47g	16.41g	9.08g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.13g	0g	2.06g	16.12g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)		100g	164Kcal	3.21g	0.56g	4.83g	28.26g
	Põldsalat/tomat/porgand		100g	26Kcal	0.26g	0g	0.74g	4.18g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Kokku:		540g	608Kcal	21.62g	9.64g	28.38g	71.55g
Vitamiinipaus	Aprikoos		80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g
	Kokku:		80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g

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 sulfiidid	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