

MENÜÜ

16.02-22.02.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER TOORMOOS	AHJUS KÜPSETATUD KALKUNI KINTSULIHA KARTULIPÜREE/RIIS VALGE KASTE PORGAND/MARINEERITUD KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KAPSAS
TEISIPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER MARJAD	HERNESUPP SEALIHAGA MAITSEROHELINE VASTLAKUKKEL LEIB/SEPIK VALGE REDIS
KOLMAPÄEV	HIRSIHELBEPUDEER MAASIKA KUUBIKUD	VÄRSKEKAPSAHAUTIS SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA KEEDUKARTUL/TÄISTERA JA DURUM PASTA TOMAT KODUJUUST LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	RIISIHELBEPUDEER MOOS	RASSOLNIK KALAGA MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVA JA TOORMOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PORGAND
REEDE	KAERAHELBEPUDEER TOORMOOS	SEAPRAAD KEEDUKARTUL HAUTATUD HAPUKAPSAS PRUUN KASTE JÄÄSALAT/PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN



*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 16.02.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	2, 1	180g	182Kcal	8.49g	5.08g	5.95g	19.1g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:		200g	193Kcal	8.75g	5.12g	6.17g	20.76g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	2, 1	80g	140Kcal	5.4g	2.63g	22.7g	0.2g
	Kartulipüree 200 (mahepiim)		200g	199Kcal	4.09g	2.62g	5.26g	34.17g
	Riis 50g (mahe)		50g	51Kcal	0.1g	0.02g	1.17g	11.39g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	62Kcal	4.17g	2.42g	1.2g	5.02g
	Porgand/mar.kurk		100g	29Kcal	0.27g	0g	0.71g	4.74g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.36g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.07g	1.97g	12.08g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		75g	47Kcal	2.62g	2.51g	2.4g	3.48g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g
	Kokku:		785g	703Kcal	20.68g	13.03g	40.18g	85.24g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
	Kokku:		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
teisipäev 17.02.2026	5-viljahelbepuder (mahepiim) 200	1, 2	180g	188Kcal	8.38g	5.1g	5.85g	22.3g
Hommikusöök	Marjad 30g		31g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.58g
	Kokku:		211g	206Kcal	8.79g	5.17g	6.19g	24.88g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga	1, 2, 3	250g	297Kcal	11.07g	2.79g	15.28g	33.58g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Vastlakukkel tk		80g	267Kcal	11.76g	5.61g	5.4g	34.08g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.36g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.07g	1.97g	12.08g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	Kokku:		457g	683Kcal	23.88g	8.53g	24.49g	89.48g
Vitamiinipaus	Valge redis		80g	15Kcal	0.08g	0g	0.64g	2.32g
	Kokku:		80g	15Kcal	0.08g	0g	0.64g	2.32g
kolmapäev 18.02.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	2	181g	192Kcal	7.06g	4.25g	6.83g	24.74g
Hommikusöök	Maasikakuubikud (külmutatud)		31g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.58g
	Kokku:		212g	210Kcal	7.46g	4.31g	7.17g	27.32g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis 1	1, 2	250g	254Kcal	15.43g	4.88g	15.82g	10.51g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.13g	0g	2.06g	16.14g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)		100g	150Kcal	3.32g	0.57g	4.31g	25.17g
	Tomat 1		60g	14Kcal	0.18g	0g	0.46g	2.1g
	Kodujuust (PRIA) 50g		50g	52Kcal	2g	1.05g	7.5g	1.05g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.36g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.07g	1.97g	12.08g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g

	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		75g	47Kcal	2.62g	2.51g	2.4g	3.48g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g
	Kokku:		835g	768Kcal	27.73g	11.83g	39.28g	84.69g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 19.02.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	179g	188Kcal	6.53g	4.11g	5.28g	26.63g
Hommikusöök	Moos 30g		31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.72g
	Kokku:		210g	240Kcal	6.53g	4.11g	5.37g	39.36g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	4, 1, 2, 3	250g	151Kcal	4.17g	0.69g	8.79g	18.62g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kohupiimakreem riivleivaga 130g		130g	140Kcal	5.11g	2.93g	14.41g	8.8g
	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.44g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.17g
	Või 5g		5g	36Kcal	4g	2.62g	0.02g	0.04g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Kokku:		532g	458Kcal	14.61g	6.42g	27.29g	51.13g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
reede 20.02.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	179g	196Kcal	5.53g	2.38g	7.57g	27.09g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:		199g	207Kcal	5.79g	2.42g	7.79g	28.75g
Lõunasöök	Seapraad	3, 11, 2, 1	80g	273Kcal	21.36g	7.68g	20.24g	0g
	Keedetud kartul 200 (kooritud)		200g	161Kcal	0.22g	0g	4.23g	34.47g
	Hautatud hapukapsas 1		50g	75Kcal	5.2g	2.8g	0.45g	6.29g
	Pruun põhikaste 50g		80g	57Kcal	2.63g	0.36g	1.07g	6.88g
	Jäasalat/porgand 100g		100g	24Kcal	0.16g	0g	0.7g	3.85g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.44g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.17g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		75g	47Kcal	2.63g	2.51g	2.4g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Kokku:		785g	813Kcal	36.25g	16.18g	35.86g	81.39g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Väeeldioksiidid 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