

MENÜÜ

30.03-05.04.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER MOOS	SEALIHAKASTE MULGIPUDER AHJUS RÖSTITUD PUNAPEET SPINAT/TOMAT/PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDE MOOS	KALASELJANKA HAPUKOOR MAITSEROHELINE KOHUPIIMAMAIUS KAMA, BANAANI JA MARJADEGA LEIB/SEPIK MUNAVÕI ARBUUS
KOLMAPÄEV	10-VILJAHELBEPUDER TOORMOOS ÕUNAPÜREEGA	KALKUNILIHA MANGOKASTMES RIIS/TATAR PAPRIKA/ROHELISED HERNED LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
NELJAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MARJAD	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE MARJATARRETIS VAHUKOOREGA KEEDETUD MUNA LEIB/SEPIK APELSIN
REEDE		SUUR REEDE 

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 30.03.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	2, 1	180g	182Kcal	8.49g	5.08g	5.95g	19.1g
Hommikusöök	Moos 30g		31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.72g
	Kokku:		211g	234Kcal	8.49g	5.08g	6.05g	31.82g
Lõunasöök	Sealihakaste 1	2, 1	140g	192Kcal	13.37g	5.69g	10.74g	6.55g
	Mulgipuder (mahe piim, mahe odrakruup)		180g	171Kcal	4.03g	2.45g	4g	28.6g
	Spinat/tomat/porgand		100g	29Kcal	0.23g	0g	0.69g	4.85g
	Ahjus röstitud peet 30g		30g	21Kcal	0.84g	0.12g	0.56g	2.38g
	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	0.32g
	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:		725g	635Kcal	25.14g	13.6g	25.14g	72.12g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
teisipäev 31.03.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	179g	196Kcal	5.53g	2.38g	7.57g	27.09g
Hommikusöök	Moos 30g		31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.72g
	Kokku:		210g	248Kcal	5.53g	2.38g	7.66g	39.82g
Lõunasöök	Kalaseljanka 1	4, 3, 11, 2, 1	250g	162Kcal	6.53g	1.02g	8.61g	16.27g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Hapukoor 30		30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Kohupiimamagustoit banaani ja kamaga		130g	119Kcal	3.68g	2.18g	9.1g	11.93g
	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.36g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.07g	1.97g	12.08g
	Munavõi 20g (mahe muna)		20g	87Kcal	9.08g	5.72g	1.25g	0.13g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Kokku:		587g	571Kcal	27.19g	13.73g	24.09g	53.8g
Vitamiinipaus	Arbuus		80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.23g
	Kokku:		80g	15Kcal	0.16g	0.16g	0.24g	3.23g
kolmapäev 01.04.2026	10-viljahelbepuder (mahepiim)	2, 1	183g	213Kcal	7.08g	4.27g	7.07g	29.93g
Hommikusöök	Toormoos õunapüreega		29g	18Kcal	0.23g	0.04g	0.2g	3.36g
	Kokku:		212g	231Kcal	7.31g	4.3g	7.26g	33.29g
Lõunasöök	Kalkuniliha mangokastmes (mahe mangopüree)	2, 1	140g	151Kcal	6.5g	2.26g	13.64g	8.72g
	Riis (mahe)		100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.94g	28.61g
	Tatar		100g	97Kcal	1.6g	0.7g	3.11g	16.86g
	Paprika/rohelistes herned 100g		100g	45Kcal	0.35g	0.04g	2.68g	5.81g
	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	0.32g
	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:		715g	644Kcal	15.36g	8.38g	31.51g	89.74g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
neljapäev 02.04.2026	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	1, 2	181g	217Kcal	12.24g	7.6g	5.41g	19.83g
Hommikusöök	Marjad 30g		31g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.58g
	Kokku:		212g	235Kcal	12.65g	7.67g	5.76g	22.41g
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiseliha (mahe veiseliha)	10, 1, 2, 3	250g	107Kcal	4.08g	0.95g	8.16g	8.33g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Marjatarretis		150g	98Kcal	0.34g	0.05g	2.96g	20.14g
	Vahukoor 30		30g	105Kcal	9.69g	6.33g	0.62g	3.88g
	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	0.32g
	Keedetud mahemuna		50g	65Kcal	4.4g	1.7g	6g	0.25g
	Kokku:		607g	494Kcal	19.58g	9.16g	21.55g	54.44g
Vitamiinipaus	Apelsin		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
	Kokku:		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g

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