

MENÜÜ

07.08-13.09.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	MANNA PUDER MOOS	VALGE KALAKASTE KEEDUKARTUL/TATAR PORGAND/KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS
TEISIPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MARJAPÜREE	HAPUKAPSASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE SEPIKUVORM PIIMAGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PAPRIKA
KOLMAPÄEV	RUKKIHELBE PUDER MOOS	ÜHEPAJATOIT KANALIHAGA MAITSEROHELINE PAPRIKA/EDAMAME OAD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR APRIKOOS
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS	BORŠ SEALIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVA JA MAASIKATEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
REEDE	10-VILJAHELBEPUDER MARJAPÜREE	SEA-VEISEHAKKLIHARULL SUVIKÕRVITSAGA TÄISTERA JA DURUM PASTA/RIIS PIIMAKASTE MAITSEROHELINE SPINAT/MARINEERITUD KÕRVITS PORGANDI-KAALIKASALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 07.09.2026	Mannapuder (mahe piim, mahe manna)150/200	1, 2	180g	214Kcal	11.36g	6.92g	5.94g	19.35g
Hommikusöök	Moos 20g		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		200g	248Kcal	11.36g	6.92g	6g	27.53g
Lõunasöök	Kalakaste	4, 2, 3, 11, 1	140g	162Kcal	8.25g	4.16g	13.69g	8.07g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.13g	0g	2.06g	16.12g
	Tatar		100g	96Kcal	1.47g	0.62g	3.1g	16.86g
	Porgand/kurk		100g	21Kcal	0.1g	0g	0.65g	3.5g
	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	460Kcal	13.07g	7.39g	23.84g	58.46g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
	Kokku:		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
teisipäev 08.09.2026	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	1, 2	180g	210Kcal	11.56g	7.16g	5.37g	19.69g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta)		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Kokku:		210g	245Kcal	11.65g	7.17g	5.43g	28.18g
Lõunasöök	Hapukapsasupp mahe veiselihaga (kartuliga)	1, 2, 3	250g	124Kcal	4.4g	0.83g	7.08g	13.01g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Sepikuvorm 130		130g	254Kcal	6.39g	3.13g	7.64g	40.63g
	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:		482g	484Kcal	13.93g	6.56g	19.12g	67.62g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
	Kokku:		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
kolmapäev 09.09.2026	Rukkihelbepuder (mahepiim)	2, 1, 14	180g	131Kcal	6.15g	3.91g	5.07g	12.75g
Hommikusöök	Moos 20g		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		200g	165Kcal	6.15g	3.91g	5.13g	20.93g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga	1, 8, 2	250g	163Kcal	1.76g	0.27g	17.34g	17.12g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Paprika/edamame oad		60g	35Kcal	1.24g	0.13g	2.38g	2.6g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Kokku:		412g	304Kcal	6.13g	3.01g	24.12g	33.71g
Vitamiinipaus	Aprikoos		80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g
	Kokku:		80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g
neljapäev 10.09.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)	1, 2	180g	190Kcal	7.25g	4.11g	7.15g	22.35g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Kokku:		200g	223Kcal	7.37g	4.11g	7.15g	30.35g
Lõunasöök	Borš sealihaga	1, 2, 3	250g	130Kcal	5.23g	1.91g	7.17g	12.12g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g

	Kohupiimakreem riivleivaga 130g		130g	140Kcal	5.11g	2.93g	14.41g	8.8g
	Maasikad		30g	12Kcal	0.06g	0g	0.15g	2.52g
	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:		532g	432Kcal	17.84g	10.53g	26.78g	38.19g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
reede 11.09.2026	10-viljahelbepuder	2, 1	180g	194Kcal	5.05g	3.15g	6.94g	29.94g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta) 20g		20g	23Kcal	0.06g	0.01g	0.04g	5.66g
	Kokku:		200g	217Kcal	5.11g	3.16g	6.98g	35.6g
Lõunasöök	Sea- veisehakkliharull suvikõrvitsaga (mahe veisehakkliha)	3, 1, 2	80g	195Kcal	13.67g	5.3g	13.66g	4.2g
	Riis		100g	103Kcal	0.2g	0.04g	2.34g	22.77g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)		100g	164Kcal	3.21g	0.56g	4.83g	28.26g
	Piimakaste		80g	72Kcal	4.8g	3.15g	1.87g	5.27g
	Porgandi-kaalikasalat 1		60g	20Kcal	0.09g	0g	0.48g	3.5g
	Spinat/mar. kõrvits		60g	60Kcal	0.07g	0.02g	0.29g	14.39g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	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:		582g	720Kcal	25.16g	11.68g	27.87g	92.37g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g

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