

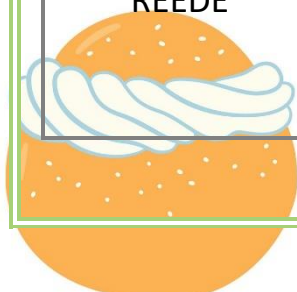
MENÜÜ



12.02-18.02.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RUKKIHELBEPUDE MOOS/VÕI	PILAFF HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA PORGAND/KAALIKAS/TOMAT/PAPRIKA LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/KAMASMUUTI APELSIN
TEISIPÄEV	TATRAHELBEPUDE MOOS/VÕI	HERNESUPP VASTLAKUKKEL MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS/KURK
KOLMAPÄEV	10-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	PANEERITUD KALA JUUSTUKASTMEGA RIIS/KIRJUD MAKARONID PIIMAKASTE PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT KURGISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/VAARIKA-BANAANISMUUTI KEEFIRIGA KIRSSTOMAT
NELJAPÄEV	5-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP ÕUNA-KAERAHELBEHÕRGUTIS VANILJEKASTMEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR ANANASS/PIRN
REEDE	7-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KANAFRIKASSEE KEEDETUD KARTUL/KUSKUSS ROOTSI KÕÖGIVILJASALAT PORGANDISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR NUIKAPSAS



Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmespäev 12.02.2024	Rukkhelbepuder	252g	287Kcal	6.65g	4.15g	8.05g	48.63g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	366Kcal	10.75g	6.84g	8.15g	58.9g	0.35g
Lõunasöök	Pilaff	250g	447Kcal	15.14g	4.96g	18.9g	57.57g	2.62g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 0,05 Porgand, kaalikas, tomat, paprika	50g	84Kcal	7.66g	5.43g	1.59g	2.03g	0.32g
	100g	22Kcal	0.17g	0g	0.64g	3.61g	1.78g	
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.16g	12.13g	2.46g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Kamasmuuti Apelsin	199g	158Kcal	4.68g	2.79g	6.32g	21.38g	2.31g
	100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g	1.7g	
	Kokku:	1060g	907Kcal	32.14g	15.94g	35.96g	112.9g	11.4g
teisipäev 13.02.2024	Tatrahelbepuder	252g	287Kcal	6.65g	4.15g	8.05g	48.63g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	366Kcal	10.75g	6.84g	8.15g	58.9g	0.35g
Lõunasöök	Hermesupp	300g	320Kcal	10.57g	2.97g	18.88g	33.27g	7.93g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.12g	0.16g	0g
	Vastlakukkel	80g	267Kcal	11.77g	5.61g	5.4g	34.1g	1.66g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.34g	2.51g
	Munavõi 10g	10g	48Kcal	5.03g	3.16g	0.5g	0.06g	0g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Lillikapsas 50g PRIA	50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.58g	1.2g
	Kokku:	874g	813Kcal	32g	14.5g	33.49g	90.89g	13.85g
kolmapäev 14.02.2024	10-viljahelbepuder	252g	261Kcal	6.64g	4.2g	7.84g	42.44g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	340Kcal	10.74g	6.89g	7.94g	52.71g	0.35g
Lõunasöök	Paneeritud kala juustukastmega	100g	289Kcal	16.86g	0.99g	11.9g	22g	1g
	Ris keedetud 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.75g	17.04g	0.22g
	Kirjud makaronid (täistera+tavalline) 75g	75g	110Kcal	2.23g	0.39g	3.24g	18.92g	0.89g
	Piimakaste	50g	45Kcal	3.04g	2g	1.16g	3.33g	0g
	Peediküüslaugusalat 50g	50g	38Kcal	1.68g	0.25g	1.12g	3.83g	1.45g
	Värskekurgisalat 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.34g	2.5g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Vaarikabanaanimuuti keefriga 150/200/250g	200g	117Kcal	3.29g	1.83g	4.53g	16.24g	2.39g
Kirsstomat (PRIA)	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g	1.4g	
	Kokku:	1080g	857Kcal	31.95g	8.25g	32.09g	105.58g	10.4g
neljapäev 15.02.2024	5-viljahelbepuder	252g	244Kcal	6.57g	4.2g	7.54g	38.61g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	323Kcal	10.67g	6.89g	7.64g	48.88g	0.35g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 200/250	300g	89Kcal	0.35g	0.01g	3.13g	16.45g	3.76g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Ünakaerahelbepõhjus	100g	152Kcal	4.53g	2.58g	1.73g	24.4g	3.51g
	Vaniljekaste	100g	126Kcal	2.68g	1.61g	2.74g	22.64g	0.03g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.34g	2.5g
	või	5g	36Kcal	4.03g	2.64g	0.02g	0.04g	0g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Ananass 80g	100g	46Kcal	0.2g	0g	0.4g	10.11g	1.2g
Piim (PRIA) 50g	50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g	1.95g	
	Kokku:	1039g	629Kcal	16.21g	9.6g	15.72g	98.91g	13.15g
reede 16.02.2024	7-viljahelbepuder	252g	287Kcal	6.65g	4.15g	8.05g	48.63g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	366Kcal	10.75g	6.84g	8.15g	58.9g	0.35g
Lõunasöök	Kanafrikassee 1	150g	231Kcal	14.03g	8.37g	17.49g	8.01g	1.16g
	Keedetud kartul 75g	75g	60Kcal	0.08g	0g	1.58g	12.89g	0.83g
	Pati kuskuss 75g	75g	101Kcal	0.55g	0g	3.12g	20.54g	0.96g
	Rootsi köögiviljasalat	100g	101Kcal	5.22g	0.77g	2.14g	9.67g	3.26g
	Porgandisalat 50g	50g	21Kcal	0.15g	0.03g	1.05g	3.13g	1.54g
	Leiva-ja sepikuvalik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.34g	2.5g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.2g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.43g	2.48g	3.98g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.34g	0g
	Nuikapsas (PRIA)	100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g	1.8g
	Kokku:	930g	692Kcal	24.63g	11.93g	33.32g	78.46g	12.25g