

# MENÜÜ



19.02-25.02.2024

HEAD ISU! :)



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	HAPUKAPSASUPP KOHUPIIMA-RIIVLEIVAHÕRGUTIS MARJADEGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR PORGAND/PAPRIKA
TEISIPÄEV	HIRSIHELBEPUDE MOOS/VÕI	MULGIPUDER LIHA JA SIBULAGA ROHELINE SIBUL HAPUKOOREGA FRILLICE/PUNAPEET/PORGAND/MARIN. KURK LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/KAMASMUUTI LILLKAPSAS
KOLMAPÄEV	KAERAHELBEPUDER MOOS/VÕI	PEEDISUPP BUBERT MAHLAKISSELLIGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	ODRAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KOTLET KEEDETUD KARTUL/KIRJU RIIS HAPUKOOREKASTE HAPUKAPSAS SÜLT KÕRVITSASALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KAALIKAS
REEDE	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	PIIMA-RIISISUPP KRINGEL VÕILEIB KILUGA/SINGIGA LEHTSALAT/MUNA MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MORSS KURK

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud inenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 19.02.2024	8-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	Hapukapsasupp kartuliga	300g	194Kcal	10.65g	2.82g	8.73g	14.83g	2.11g
	Maltserohteline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Kohupiima-riivleivahõrgutis	130g	182Kcal	4.97g	2.66g	11.49g	22.37g	0.85g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g	1.23g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.16g	12.15g	2.48g
	Või	5g	36Kcal	4g	2.62g	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
	Porgand (PRIA) 50g	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g
Paprika(PRIA)värvilised 50g	50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.25g	0.95g	
Kokku:		949g	613Kcal	24.62g	10.97g	28.94g	64.78g	9.27g
teisipäev 20.02.2024	Hirsihelbepuder	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	Mulgipuder liha ja sibulaga	250g	337Kcal	11.48g	3.57g	13.18g	43.72g	2.99g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 0,05	50g	84Kcal	7.65g	5.42g	1.58g	2.03g	0.32g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.34g	2.51g
	Frillice, punapeet, porgand, marineeritud kurk (erald)	80g	23Kcal	0.24g	0.02g	1.2g	3.08g	1.74g
	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
	Kamasmuuti	200g	160Kcal	4.7g	2.79g	6.42g	21.86g	2.38g
	Lillkapsas (PRIA)	100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.17g	2.4g
	Kokku:		1060g	794Kcal	28.89g	14.56g	31.42g	95.88g
kolmapäev 21.02.2024	Kaerahelbepuder	253g	211Kcal	3.87g	2.38g	6.7g	37.27g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
Kokku:		283g	290Kcal	7.97g	5.07g	6.8g	47.54g	0.35g
Lõunasöök	Peedisupp lihata (kikerhermed kuivatatud)	301g	179Kcal	3.77g	0.51g	7.32g	24.89g	8.15g
	Maltserohteline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0g
	Bubert 100	100g	123Kcal	3.26g	1.8g	4.98g	18.41g	0.28g
	Mahlakissell 100	100g	45Kcal	0.01g	0.01g	0.04g	11.06g	0g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.19g	12.34g	2.5g
	Herne-päevalliseenme pesto 1 10g	10g	35Kcal	3.05g	0.27g	0.92g	0.77g	0.54g
	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
Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g	
Kokku:		1015g	631Kcal	18.81g	8.43g	21.67g	86.96g	14.27g
neljapäev 22.02.2024	Odrahelbepuder	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	Kotlet	100g	267Kcal	20.98g	8.27g	11.27g	8.2g	0g
	Keedetud kartul 75g	75g	60Kcal	0.08g	0g	1.58g	12.93g	0.83g
	Kirju riis (täistera+avaline) 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.75g	17.03g	0.22g
	Hapukoorekaste kuumutatud	50g	42Kcal	2.84g	1.97g	0.84g	3.24g	0g
	Hautatud hapukapsas	50g	72Kcal	4.94g	2.62g	0.45g	5.94g	0.81g
	Sült 50	50g	27Kcal	0.75g	0.35g	4.92g	0.25g	0g
	Kõrvitsasalat	100g	103Kcal	0.1g	0.03g	0.4g	24.7g	0.9g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.16g	12.15g	2.48g
	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	
Kaalikas (PRIA)	100g	36Kcal	0.1g	0.02g	1.1g	6.22g	2.9g	
Kokku:		980g	837Kcal	34.33g	16.05g	29.72g	98.34g	8.34g
reede 23.02.2024	Piima-riisipupp	300g	244Kcal	8.43g	5.91g	9.92g	31.91g	0.25g
	Võileib kiluga 45/45	50g	123Kcal	5.06g	2.32g	6.02g	11.64g	3.3g
Lõunasöök	Võileib singiga 45/45	50g	111Kcal	3.95g	2.29g	5.57g	11.64g	3.3g
	Lehtsalat	40g	5Kcal	0.08g	0.01g	0.44g	0.4g	0.4g
	Muna	20g	25Kcal	1.8g	0.52g	2.2g	0.06g	0g
	Kringel 100g	100g	387Kcal	15.5g	9.5g	7.3g	53g	3g
	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
	Morss	200g	37Kcal	0g	0g	0.03g	9.27g	0g
	Kurk (PRIA)	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g	0.7g
	Kokku:		1210g	1028Kcal	38.71g	23.24g	37.43g	127g