

MENÜÜ



08.04-14.04.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	MAKARONID HAKKLIHAGA ÜRTIDEGA KOOREKASTE PORGAND/TOMAT/ROHELINE HERNES SOOJAD JUURVILJAD SEEMNED LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/VAARIKA-MUSTSÕSTRA- BANAANI SMUUTI MANDARIIN
TEISIPÄEV	MANNAPUDER MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP LIHATA KOHUPIIMAVAHT KAKAO JA MARJADEGA MAITSEROHELINE/IDUD LEIB/SEPIK MUNAVÕI MAITSEVESI/PIIM KURK/KIIVI
KOLMAPÄEV	NISUHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KALKUNI CREOLE KARTULIPÜREE/KUSKUSS FRLICE/PUNAPEET/MAR. KURK/PORGAND LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR PIRN
NELJAPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	SELJANKA SEALIHAGA PANNA COTTA TOORMOOSIGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM BANAAN/TOMAT
REEDE	RUKKIHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KANAFRIKASSEE RIIS/TATAR TOMAT/KURK/KODUJUUST SEEMNED LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/MARJAMAHEDIK ÕUN

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 08.04.2024	Neļaviljahelbepuder (vedel)	250g	201Kcal	4.13g	2.66g	6.72g	34.23g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	280g	280Kcal	8.23g	5.35g	6.82g	44.5g	0.35g
Lõunasöök	Makaronid hakklihaga	250g	533Kcal	18.11g	5.55g	24.98g	65.6g	3.67g
	Porgand, tomat, roheline hernes (kül)m100g	80g	26Kcal	0.25g	0.01g	1.05g	3.82g	1.97g
	Soojad juurviljad (külmutatud) 30g	30g	13Kcal	0.1g	0.02g	0.91g	1.56g	1.07g
	Ürtidega koorekaste	50g	85Kcal	7.82g	5.58g	1.66g	2.05g	0g
	Vaarika-mustsõstrabanaani smuuti 150/200g	200g	75Kcal	0.9g	0.18g	1.14g	14.18g	2.87g
	Leiva-ja sepikualik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.25g	2.5g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.35g	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	3.35g	0g
	Seemned	5g	36Kcal	3.58g	0g	0.73g	0.31g	0g
Mandariin	100g	44Kcal	0.1g	0g	0.9g	9.17g	1.25g	
Kokku:	1095g	965Kcal	35.25g	14.1g	38.8g	116.62g	13.53g	
teisipäev 09.04.2024	Mannapuder (vedel)	250g	267Kcal	5.24g	3.6g	9.97g	44.49g	1.05g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	280g	346Kcal	9.34g	6.29g	10.07g	54.76g	1.4g
Lõunasöök	Aedviljäsapp lihata 200/250	300g	93Kcal	0.4g	0.02g	3.46g	16.66g	4.27g
	Kohupiimavaht kakaoga	130g	374Kcal	32.25g	20.93g	5.11g	15.12g	1.24g
	Marjad	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Leiva-ja sepikualik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.25g	2.5g
	Munavõi 20g	20g	87Kcal	9.1g	5.64g	1.14g	0.11g	0g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Idud kaunviljadest	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.17g	0.09g	0.06g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.35g	0.2g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	72Kcal	3.25g	2.38g	4.13g	6.63g	0g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
Kiivi 50g	50g	29Kcal	0.3g	0.07g	0.44g	5.5g	1.2g	
Kokku:	944g	748Kcal	46.26g	29.18g	17.5g	60.05g	11.04g	
kolmapäev 10.04.2024	Nisuhelbepuder	250g	284Kcal	6.59g	4.11g	7.99g	48.25g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	280g	363Kcal	10.69g	6.8g	8.09g	58.52g	0.35g
Lõunasöök	Kalkuni creole 1	150g	180Kcal	3.42g	0.99g	27.11g	8.91g	2.74g
	Kartulipüree 75g	75g	64Kcal	1.37g	0.89g	1.74g	10.92g	0.65g
	Kuskuss 75g	75g	101Kcal	0.54g	0g	3.11g	20.51g	0.96g
	Frillice, punapeet, porgand, marineeritud kurk (eraldi)	80g	23Kcal	0.24g	0.02g	1.2g	3.08g	1.73g
	Leiva-ja sepikualik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.25g	2.5g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.35g	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	3.35g	0g
	Pirm (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
	Kokku:	860g	571Kcal	9.96g	4.66g	40.89g	73.55g	12.68g
neljapäev 11.04.2024	5-viljahelbepuder	252g	227Kcal	4.59g	2.9g	7.61g	38.72g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	306Kcal	8.69g	5.59g	7.71g	48.99g	0.35g
Lõunasöök	Sejanka sealihaga	300g	225Kcal	14.24g	4.38g	11.55g	11.53g	2.04g
	Hapukoore 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Panna cotta	150g	209Kcal	17.03g	11.24g	3.89g	10.07g	0g
	Moos	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Leiva-ja sepikualik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.25g	2.5g
	Või	5g	39Kcal	4.25g	2.79g	0.02g	0.04g	0g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.35g	0.2g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	72Kcal	3.25g	2.38g	4.13g	6.63g	0g
	Tomat (PRIA) 50g	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g
Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.66g	0.35g	
Kokku:	974g	777Kcal	46.02g	25.53g	23.74g	63.84g	6.21g	
reede 12.04.2024	Rukkiselbepuder	250g	267Kcal	4.63g	2.83g	8.06g	48.36g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	280g	346Kcal	8.73g	5.52g	8.16g	58.63g	0.35g
Lõunasöök	Kanafrikassee 1	150g	231Kcal	14.05g	8.38g	17.45g	8.05g	1.17g
	Tatar 75g	75g	99Kcal	1.44g	0.56g	3.37g	18.23g	0g
	Riis keedetud 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.76g	17.15g	0.23g
	Kodujuust (Pria) tomat, kurk 100g	80g	23Kcal	0.45g	0.2g	2.63g	1.84g	0.65g
	Marjahedik	200g	96Kcal	0.85g	0.2g	1.35g	19.46g	2.74g
	Leiva-ja sepikualik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.25g	2.5g
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.58g	0g	0.73g	0.31g	0g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.35g	0.2g
	Piim 2,5% (PRIA)	125g	72Kcal	3.25g	2.38g	4.13g	6.63g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.69g	3.35g	0g
Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g	
Kokku:	1115g	794Kcal	26.21g	13.08g	36.57g	98.52g	10.09g	