

MENÜÜ

13.05-19.05.2024



HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RUKKIHELBEPUDEER MOOS/VÕI	MINISTRONE SUPP SEALIHAGA PUUVILJASALAT MANGO, DRAAKONIVILJA JA VAHUKOOREGA MAITSEROHELINE/HAPUKOOR LEIB/SEPIK MUNAVÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KAPSAS/KIRSSTOMAT
TEISIPÄEV	TATRAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KANAPADA KEEDETUD KARTUL/TATAR FRILLICE/PUNAPEET/PORGAND/MAR. KURK/KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MARJASMUUTI CHIA SEEMNETEGA BANAAN
KOLMAPÄEV	10-VILJAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	SEENESELJANKA PANNKOOGID MOOSIGA MAITSEROHELINE/HAPUKOOR LEIB/SEPIK HUMMUS PAPRIKA JA KÖÖMNETEGA MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR BATAAT/PORGAND
NELJAPÄEV	5-VILJAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	SIDRUNILÕHE KARTULI-PORGANDIPÜREE/KIRJU RIIS COLESLAW SALAT/TOMATISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/MAASIKA-BANAANISMUUTI ÕUN
REEDE	7-VILJAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	PILAFF KÜLM KASTE ÜRTIDEGA HAPUKURGISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR APELSIN



Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev	Rukkihelbepuder	252g	269Kcal	4.66g	2.85g	8.13g	48.75g	0g
13.05.2024	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	348Kcal	8.76g	5.54g	8.23g	59.02g	0.35g
Lõunasöök	Minestrone supp sealihaga	300g	194Kcal	4.51g	1.55g	8.76g	28.1g	2.94g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.12g	0.16g	0g
	Hapukoore 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0g
	Puuviljasalat mango ja draakonviljaga 130	130g	76Kcal	0.19g	0.06g	0.66g	16.74g	2.35g
	Vahukoore	30g	104Kcal	9.68g	6.32g	0.62g	3.56g	0g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.16g	12.13g	2.46g
	Munavõi 20g	20g	89Kcal	9.38g	5.83g	1.14g	0.11g	0g
	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
Kirsstomat (PRIA) 50g	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g	
Kapsas PRIA 50g	50g	10Kcal	0.15g	0.05g	0.8g	1.16g	0.45g	
	Kokku:	985g	682Kcal	32.77g	19.65g	20.47g	72.15g	9.11g
teisipäev	Tatrahelbepuder	252g	269Kcal	4.66g	2.85g	8.13g	48.75g	0g
14.05.2024	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	348Kcal	8.76g	5.54g	8.23g	59.02g	0.35g
Lõunasöök	Kanapada	150g	182Kcal	7.59g	2.55g	18.36g	9.6g	1.16g
	Keedetud kartul 75g	75g	60Kcal	0.08g	0g	1.58g	12.93g	0.83g
	Tatar 75g	76g	101Kcal	1.64g	0.68g	3.39g	18.26g	0g
	Frillice, punapeet, porgand, marineeritud kurk (eraldi)	80g	23Kcal	0.24g	0.03g	1.2g	3.1g	1.75g
	Kodujuust (PRIA) 50	50g	42Kcal	1.15g	0.63g	6.8g	1.1g	0g
	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
	Marjasmuuti chia seemnetega	200g	160Kcal	6.6g	2.78g	6g	18.33g	1.55g
Banaan	100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.31g	0.7g	
	Kokku:	1111g	789Kcal	21.89g	9.53g	45.54g	98.46g	8.67g
kolmapäev	10-viljahelbepuder	252g	244Kcal	4.66g	2.9g	7.91g	42.55g	0g
15.05.2024	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	323Kcal	8.76g	5.59g	8.01g	52.82g	0.35g
Lõunasöök	Seeneseljanka	300g	135Kcal	2.03g	0.54g	5.24g	22.03g	3.91g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Hapukoore 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0g
	Pannkoogid (valmis) 100	100g	235Kcal	7.38g	0.63g	6.32g	35.82g	0g
	Moos	30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.37g	0.42g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.16g	12.15g	2.48g
	Hummus paprika ja köömetega	11g	32Kcal	1.24g	0.11g	1.63g	2.68g	1.56g
	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
Bataat 50g	50g	60Kcal	0.3g	0.11g	0.8g	13.57g	0g	
Porgand (PRIA) 50g	50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g	1.45g	
	Kokku:	945g	727Kcal	19.76g	7.23g	22.56g	110.01g	10.02g
neljapäev	5-viljahelbepuder	252g	227Kcal	4.59g	2.9g	7.61g	38.72g	0g
16.05.2024	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	Sidrunilõhe	100g	278Kcal	22.99g	4.22g	17.66g	0.07g	0.04g
	Kartuli-porgandipüree 75g	75g	60Kcal	1.21g	0.75g	1.8g	9.83g	1.05g
	Kirju riis (täistera+avaline) 75g	75g	77Kcal	0.15g	0.03g	1.75g	17.03g	0.22g
	Coleslaw salat 50g	50g	36Kcal	1.7g	0.3g	1.15g	3.31g	1.45g
	Tomatisalat 50g	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.38g	1.76g	0.7g
	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
	Maasika-banaanimuuti 200	200g	119Kcal	3.07g	1.74g	4.37g	17.5g	2.09g
Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g	
	Kokku:	1030g	784Kcal	33.66g	9.8g	34.72g	80.23g	10.83g
reede	7-viljahelbepuder	252g	269Kcal	4.66g	2.85g	8.13g	48.75g	0g
17.05.2024	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	Kokku:	282g	348Kcal	8.76g	5.54g	8.23g	59.02g	0.35g
Lõunasöök	Pilaff	254g	464Kcal	16.42g	5.15g	19.02g	58.69g	2.61g
	Külm kaste ürtidega	49g	69Kcal	4.99g	1.24g	1.36g	4.63g	0g
	Hapukurgisalat	99g	20Kcal	0.4g	0g	0.89g	2.58g	1.49g
	Leiva-ja sepikuvallik	28g	63Kcal	0.46g	0.06g	2.03g	11.4g	2.36g
	Maitsevesi sidruniga	204g	3Kcal	0.04g	0g	0.09g	0.42g	0.24g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	76g	44Kcal	1.98g	1.44g	2.51g	4.03g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	76g	42Kcal	1.93g	1.28g	2.72g	3.38g	0g
Apelsin	99g	42Kcal	0.1g	0g	1.09g	8.43g	1.69g	
	Kokku:	885g	747Kcal	26.32g	9.17g	29.71g	93.56g	8.39g