

# MENÜÜ



27.05-02.06.2024

HEAD ISU! :)

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	MANNAPUDER MOOS/VÕI	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE KEEDETUD KARTUL/KIRJUD MAKARONID RUKOLA/TOMAT/MAR. KURK/PUNANE SIBUL/KODUJUUST LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR/ASTELPAJU-BANAANISMUUTI PORGAND
TEISIPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	TALUPOJASUPP KAMAVAHT TOORMOOSIGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR KURK/KIRSSTOMAT
KOLMAPÄEV	ODRAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KOORENE LÕHESUPP RABARBERIKISSELL KOHUPIIMAKREEMIGA MAITSEROHELINE LEIB/SEPIK MUNAVÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR APELSIN/BANAAN
NELJAPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	KANA KARRIKASTMES KARTULI-LILLKAPSAPÜREE/RIIS SOOJAD JUURVILJAD PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT VÄRSKEKAPSA-TILLISALAT LEIB/SEPIK MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR NUIKAPSAS
REEDE	RIISHELBEPUDEER MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP KIKERHERNESTEGA JÄÄTIS MAITSEROHELINE/SEEMNED/IDUD/SEPIKUKRUTOONID LEIB/SEPIK VÕI MAITSEVESI/PIIM/KEEFIR ANANASS

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduivad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 27.05.2024	Mannapuder (vedel)	249g	266Kcal	5.22g	3.59g	9.93g	44.33g	1.05g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>279g</b>	<b>345Kcal</b>	<b>9.32g</b>	<b>6.28g</b>	<b>10.03g</b>	<b>54.6g</b>	<b>1.4g</b>
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste Keedetud kartul 75g	150g 75g	246Kcal 60Kcal	15.28g 0.08g	6.62g 0g	15.82g 1.58g	11.08g 12.91g	0.66g 0.83g
	Kirjud makaronid (täistera+avaline) 75g	75g	112Kcal	2.4g	0.41g	3.24g	18.96g	0.9g
	Rukola, tomat, punane sibul, marineeritud kurk (eraldi)	80g	23Kcal	0.32g	0.03g	1.33g	2.9g	1.77g
	Kodujuust (PRIA) 50	50g	42Kcal	1.15g	0.63g	6.82g	1.1g	0g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.23g	2.48g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.07g	0.35g	0.2g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.42g	2.47g	3.97g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
	Astelpaju-banaanismuuti 150/200g	200g	117Kcal	3.53g	2.12g	5.02g	15.46g	1.57g
	Porgand (PRIA)	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g	2.9g
<b>Kokku:</b>	<b>1110g</b>	<b>785Kcal</b>	<b>27.34g</b>	<b>12.56g</b>	<b>41.8g</b>	<b>87.89g</b>	<b>11.31g</b>	
teisipäev 28.05.2024	Neljaviljahelbepuder (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
	<b>Kokku:</b>	<b>280g</b>	<b>280Kcal</b>	<b>8.23g</b>	<b>5.35g</b>	<b>6.82g</b>	<b>44.5g</b>	<b>0.35g</b>
Lõunasöök	Talupojasupp	300g	208Kcal	10.11g	2.29g	7.44g	20.16g	3.48g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Kamavaht 130	130g	386Kcal	24.62g	15.8g	5.09g	34.56g	3.04g
	Toormoos 30g	30g	23Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.98g	1.17g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.23g	2.48g
	Hapukoor	5g	11Kcal	1.11g	0.79g	0.17g	0.2g	0g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.07g	0.35g	0.2g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	43Kcal	1.95g	1.42g	2.47g	3.97g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g	0.35g
Kirsstomat (PRIA) 50g	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.76g	0.7g	
<b>Kokku:</b>	<b>949g</b>	<b>798Kcal</b>	<b>40.76g</b>	<b>21.69g</b>	<b>21.16g</b>	<b>81.39g</b>	<b>11.42g</b>	
kolmapäev 29.05.2024	Odrahelbepuder	252g	269Kcal	4.66g	2.85g	8.13g	48.75g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>282g</b>	<b>348Kcal</b>	<b>8.76g</b>	<b>5.54g</b>	<b>8.23g</b>	<b>59.02g</b>	<b>0.35g</b>
Lõunasöök	Koorene lõhesupp	299g	263Kcal	17.66g	6.51g	11.37g	13.57g	2.33g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Rabarberikissell 100	100g	68Kcal	0.03g	0.01g	0.15g	16.37g	0.57g
	Kohupiimakreem 100	100g	124Kcal	4g	2.2g	9.1g	13g	0g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.17g	12.23g	2.48g
	Munavõi 20g	20g	87Kcal	9.07g	5.62g	1.14g	0.11g	0g
	Maitsevesi sidruniga	200g	2Kcal	0.03g	0g	0.07g	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	1.9g	1.26g	2.68g	3.33g	0g
	Apelsin 50g	50g	21Kcal	0.05g	0g	0.55g	4.24g	0.85g
Banaan 50g	50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.64g	0.35g	
<b>Kokku:</b>	<b>1053g</b>	<b>780Kcal</b>	<b>36.61g</b>	<b>18.1g</b>	<b>31.87g</b>	<b>77.62g</b>	<b>6.78g</b>	
neljapäev 30.05.2024	Puder seemnete ja kliidega	252g	258Kcal	4.6g	2.8g	8.04g	46.12g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>282g</b>	<b>337Kcal</b>	<b>8.7g</b>	<b>5.49g</b>	<b>8.14g</b>	<b>56.39g</b>	<b>0.35g</b>
Lõunasöök	Kana karrikastmes 150	150g	219Kcal	11.85g	6.87g	17.51g	10.46g	0g
	Kartuli-lillkapsapüree 75g	75g	55Kcal	1.71g	1.06g	1.47g	7.91g	1g
	Riis keedetud 75g	75g	76Kcal	0.15g	0.03g	1.74g	16.91g	0.22g
	Soojad juurviljad (külmutatud)	50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.52g	2.61g	1.79g
	Peedi-kiüslaugusalat 50g	50g	38Kcal	1.68g	0.25g	1.11g	3.78g	1.45g
	Värskekapsa tillisalat 50g	51g	57Kcal	3.58g	0.53g	1.03g	4.5g	1.49g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.51g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	44Kcal	1.96g	1.43g	2.48g	3.99g	0g
	Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.7g	3.35g	0g
Nuikapsas (PRIA)	100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g	1.8g	
<b>Kokku:</b>	<b>932g</b>	<b>646Kcal</b>	<b>23.75g</b>	<b>11.53g</b>	<b>32.34g</b>	<b>70.45g</b>	<b>10.47g</b>	
reede 31.05.2024	Riisihelbepuder	252g	269Kcal	4.66g	2.85g	8.13g	48.75g	0g
	Moos/või 30g	30g	79Kcal	4.1g	2.69g	0.1g	10.27g	0.35g
	<b>Kokku:</b>	<b>282g</b>	<b>348Kcal</b>	<b>8.76g</b>	<b>5.54g</b>	<b>8.23g</b>	<b>59.02g</b>	<b>0.35g</b>
Lõunasöök	Köögiviljapüreesupp kikerhernestega 1 300	300g	198Kcal	11.05g	5.39g	5.18g	17.22g	4.67g
	Maitseroheline	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Seemned 5g	5g	36Kcal	3.55g	0g	0.72g	0.31g	0g
	Sepikurtoonid 20g	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g	0.54g
	Idud kaunviljadest	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Jäätis tk	80g	178Kcal	9.2g	5.78g	3.78g	19.84g	0.22g
	Leiva-ja sepikuvallik	30g	68Kcal	0.51g	0.07g	2.2g	12.38g	2.51g
	Või	5g	38Kcal	4.22g	2.77g	0.02g	0.04g	0g
	Maitsevesi sidruniga	201g	2Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.36g	0.21g
	Piim 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	44Kcal	1.96g	1.43g	2.48g	3.99g	0g
Keefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	41Kcal	1.91g	1.26g	2.7g	3.35g	0g	
Ananass 50g	50g	23Kcal	0.1g	0g	0.2g	5.06g	0.6g	
<b>Kokku:</b>	<b>850g</b>	<b>681Kcal</b>	<b>33.13g</b>	<b>16.77g</b>	<b>19.21g</b>	<b>72.49g</b>	<b>8.81g</b>	