

MENÜÜ

12.05.-18.05.2025



HEAD ISU!

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP LIHATA KAMAVAHT MARJADEGA HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KIRSSTOMAT
TEISIPÄEV	MANNA-PUDER MOOS/VÕI	KIRJU RISOTO KANALIHAGA HAPUKOOR ROHELISE SIBULAGA SOOJAD JUURVILJAD PEEDISALAT MARINEERITUD KURGIGA KODUJUUST LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS
KOLMAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	RASSOLNIK KALAGA PANNA COTTA TOORMOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ANANASS
NELJAPÄEV	RUUKIHELBEPUDEER MOOS/VÕI	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE KEEDUKARTUL KURGI-REDISESALAT LEIB/SEPIK MANGOLASSI PIIM/KEEFIR APELSIN
REEDE	ODRAHELBEPUDEER MOOS/VÕI	BORŠ VEISELIHAGA HAPUKOOR SEPIKUVORM VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR NEKTARIIN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 12.05.25	3-viljajahelbepuder seemnete ja nisukliidega (mahepiim, mahe helbe	201g	198Kcal	4.7g	2.72g	6.34g	30.59g	4.07g
	Või 10/15	15g	113Kcal	12.42g	8.35g	0.06g	0.12g	0g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Kokku:	246g	361Kcal	17.12g	11.07g	6.49g	42.98g	4.49g
Lõunasöök	Aedviljasupp lihata 200/250	300g	90Kcal	0.36g	0.01g	3.14g	16.74g	3.77g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Kamavaht 100/150	150g	284Kcal	15.23g	9.44g	11.11g	25.34g	0.69g
	Marjad (külmutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g	1.12g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g	15g	52Kcal	4.78g	0.41g	0.96g	1g	0.55g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 100g	100g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.11g	0.06g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 100	100g	69Kcal	4.1g	2.7g	3.3g	4.6g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 100	100g	76Kcal	4g	3.6g	4g	6g	0g
	Kokku:	884g	781Kcal	30.56g	16.42g	29.15g	91.69g	11.69g
Vitaminipaus	Kooli Kirsstomat 50/80	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g	1.12g
	Kokku:	80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g	1.12g
teisipäev 13.05.25	Mannapuder (mahepiim, mahemanna) 150/200	199g	171Kcal	5.28g	3.3g	7.09g	23.34g	0.84g
	Moos/või 20/30	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	229g	277Kcal	13.28g	8.68g	7.19g	31.6g	1.12g
Lõunasöök	Kirju risoto kanaga 1 200/220	251g	263Kcal	3.12g	0.52g	19.07g	38.32g	2.52g
	Hapukoor roheline sibulaga 30/50	50g	109Kcal	10.52g	7.53g	1.64g	1.91g	0.02g
	Peedisalat marineeritud kurgiga 50/60	60g	21Kcal	0.16g	0.02g	0.84g	3.32g	1.31g
	Kodujuust PRIA 50/60	60g	50Kcal	1.38g	0.76g	8.16g	1.32g	0g
	Soojad juurviljad 50	61g	34Kcal	1.13g	0.64g	1.57g	3.24g	2.21g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g	1.12g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 100g	100g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.11g	0.06g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 100	100g	69Kcal	4.1g	2.7g	3.3g	4.6g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 100	100g	76Kcal	4g	3.6g	4g	6g	0g
	Kokku:	863g	813Kcal	26.06g	15.97g	44.67g	93.93g	11.52g
Vitaminipaus	Kooli Lillkapsas 50/80	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.13g	1.92g
	Kokku:	80g	27Kcal	0.16g	0g	1.28g	4.13g	1.92g
kolmapäev 14.05.25	8-viljajahelbepuder (mahepiim) 150/200	200g	200Kcal	5.18g	3.57g	8.26g	27.98g	4.3g
	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.19g	0.42g
	Või 5/8 kool	10g	72Kcal	8g	5.38g	0.04g	0.08g	0g
	Kokku:	240g	322Kcal	13.18g	8.95g	8.39g	40.25g	4.72g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga 1	300g	183Kcal	5.04g	0.84g	11.64g	21.53g	2.46g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Panna cotta (mahepiim) 100/150	150g	228Kcal	18.2g	11.9g	6.07g	10.03g	0g
	Toormoos 30/40	40g	27Kcal	0.51g	0.08g	0.43g	4.34g	1.59g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g	1.12g

	Või 5/8 kool	7g	50Kcal	5.52g	3.71g	0.03g	0.06g	0g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 100g	100g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.11g	0.06g
	Mahetäisplim 3,8-4,4% (PRIA) 100	100g	69Kcal	4.1g	2.7g	3.3g	4.6g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 100	100g	76Kcal	4g	3.6g	4g	6g	0g
	Kokku:	886g	826Kcal	39.07g	23.03g	31.78g	82.08g	9.51g
Vitamiinipaus	Ananass 50/80	80g	37Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.08g	0.96g
	Kokku:	80g	37Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.08g	0.96g
neljapäev 15.05.25	Rukkihelbepuder (mahepilim) 150/200	199g	194Kcal	5.31g	3.63g	8.11g	26.52g	3.99g
Hommikusöök	Moos/või 20/30	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	229g	300Kcal	13.31g	9.01g	8.21g	34.78g	4.27g
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste (mahepilim, mahejahu) 130/150	151g	237Kcal	15.73g	7.3g	16.34g	7.36g	0.37g
	Keeedetud kartul 170 La/200 kool	200g	160Kcal	0.39g	0g	4.58g	33.39g	2.15g
	Kurgi-redisesalat 50/60	59g	17Kcal	1.14g	0.16g	0.46g	0.9g	0.56g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g	1.12g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 100g	100g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.11g	0.06g
	Mahetäisplim 3,8-4,4% (PRIA) 100	100g	69Kcal	4.1g	2.7g	3.3g	4.6g	0g
	Mahekeefir (PRIA) 100	100g	76Kcal	4g	3.6g	4g	6g	0g
	Mangolassi (mahe mangopüree) 150/200	200g	153Kcal	3.24g	2.16g	4.43g	26.24g	0.35g
	Kokku:	991g	903Kcal	30.25g	16.12g	39.2g	113.71g	8.89g
Vitamiinipaus	Apelsin 50/80	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
	Kokku:	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	1.36g
reede 16.05.25	Odrahelbepuder (mahepilim) 150/200	201g	203Kcal	5.32g	3.66g	8.39g	28.12g	4.3g
Hommikusöök	Moos/või 20/30	30g	106Kcal	8g	5.38g	0.1g	8.26g	0.28g
	Kokku:	231g	309Kcal	13.32g	9.04g	8.49g	36.38g	4.58g
Lõunasöök	Borš veiselihaga 200/250/300kool	301g	195Kcal	7.99g	1.72g	12.58g	16.63g	3.15g
	Maitseroheline rühma 5/8	8g	2Kcal	0.05g	0g	0.22g	0.3g	0g
	Hapukoor 20/30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Sepikuvorm (mahemunä, mahepilim) 100/150	149g	296Kcal	8.75g	4.23g	9.02g	44.47g	1.62g
	Mahetäisplim 3,8-4,4% (PRIA) 100	100g	69Kcal	4.1g	2.7g	3.3g	4.6g	0g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g	4.28g
	Sepik 20/40	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g	1.12g
	Või 5/8 kool	7g	50Kcal	5.52g	3.71g	0.03g	0.06g	0g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) KOOL 100g	100g	1Kcal	0.01g	0g	0.02g	0.11g	0.06g
	Mahekeefir (PRIA) 100	100g	76Kcal	4g	3.6g	4g	6g	0g
	Kokku:	876g	946Kcal	38.51g	20.78g	36.23g	108.42g	10.23g
Vitamiinipaus	Nektariin 50/80	80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g	0.96g
	Kokku:	80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g	0.96g