

MENÜÜ

17.11-23.11.2025



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RIISIHELBEPUDER MOOS/VÕI	SEENEKASTE KEEDUKARTUL JÄÄSALAT JA PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN
TEISIPÄEV	KAERAHELBEDPUDER MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP KALAGA KAMAVAHT MARJADEGA AVOKAADO-MUNAMÄÄRE LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
KOLMAPÄEV	ODRAHELBEPUDER MOOS/VÕI	ÜHEPAJATOIT KANALIHAGA KURK JA PAPRIKA KODUJUUST IDANDID VÕI LEIB/SEPIK KAKAO PIIM/KEEFIR HURMAA
NELJAPÄEV	8-VILJAHARBEPUDER MOOS/VÕI	PEEDISUPP PUNASE KAPSA JA VEISELIHAGA HAPUKOOR MARJA-BANAANI KRÕBEDIK TÄISTERA NISUJAHU, TÄISTERA HELVESTE JA VANILJEKASTMEGA ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PAPRIKA
REEDE	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	PIKKPOISS SEA- JA VEISEHAKKLIHAST RIIS VALGE KASTE PORGANDI-KAALIKASALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemed.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 17.11.2025	Riisihelbepuder (mahepiim)	201g	201Kcal	7.01g	4.42g	5.87g	28.19g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	236g	285Kcal	10.7g	6.84g	5.98g	40.5g
Lõunasöök	Seenekaste 1	100g	64Kcal	3.22g	1.97g	5.35g	2.65g
	Keedetud kartul 200	200g	161Kcal	0.22g	0g	4.22g	34.47g
	Jääsalat/porgand 100g	100g	24Kcal	0.16g	0g	0.7g	3.85g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	76g	52Kcal	3.11g	2.05g	2.5g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g
	Marjamahedik	200g	77Kcal	0.68g	0.16g	1.08g	15.6g
	Kokku:	909g	629Kcal	12.1g	7.12g	23.01g	100.11g
Vitamiinipaus	Banaan 80g	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.26g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.26g
teisipäev 18.11.2025	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	201g	220Kcal	6.23g	2.68g	8.51g	30.48g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	236g	304Kcal	9.92g	5.1g	8.62g	42.79g
Lõunasöök	Aedviljasupp kalaga	250g	144Kcal	2.17g	0.43g	11.23g	18.37g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Kamavaht (kohupiimaga)	130g	273Kcal	16.5g	10.44g	10.41g	20.05g
	Marjad 20g	51g	29Kcal	0.66g	0.1g	0.56g	4.2g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.15g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Avokaado-munamääre	50g	75Kcal	6.4g	1.24g	2.49g	1.07g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	76g	52Kcal	3.11g	2.05g	2.5g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g
	Kokku:	791g	824Kcal	33.55g	17.2g	36.37g	87.27g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
kolmapäev 19.11.2025	Odrahelbepuder (mahepiim)	200g	190Kcal	6.99g	4.34g	6.13g	24.39g
Hommikusöök	Või 5g	5g	40Kcal	4.42g	2.9g	0.02g	0.04g
	Moos (suhkruvaba)	30g	50Kcal	0.18g	0g	0g	12g
	Kokku:	235g	280Kcal	11.59g	7.24g	6.15g	36.43g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga	220g	144Kcal	1.54g	0.24g	15.22g	15.11g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Idandid kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.01g	0g	0.15g	0.09g
	Kodujuust (PRIA) 30g	30g	31Kcal	1.33g	0.85g	4.02g	0.76g
	Kurk/paprika (eraldi)	60g	11Kcal	0.06g	0g	0.51g	1.66g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g

	Või 5g	3g	26Kcal	2.83g	1.86g	0.01g	0.03g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%- 4,4% (PRIA) 0,075l	76g	52Kcal	3.11g	2.05g	2.5g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g
	Kakao (mahepiim)	200g	174Kcal	6.79g	4.42g	5.49g	22.33g
	Kokku:	828g	690Kcal	20.38g	12.36g	37.08g	83.55g
Vitamiinipaus	Hurmaa	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.1g
	Kokku:	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.1g
neljapäev 20.11.2025	8-viljahelbepuder (mahepiim)	200g	214Kcal	8.32g	4.74g	7.96g	25.02g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)	30g	50Kcal	0.18g	0g	0g	12g
	Või 5g	10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Kokku:	240g	338Kcal	16.7g	10.12g	8g	37.1g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja veiselihaga 1	250g	115Kcal	2.68g	1.42g	8.99g	12.25g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Hapukoor 20%	51g	112Kcal	10.89g	7.8g	1.67g	1.92g
	Marja-banaani kröbedik täistera nisujahu ja helvestega	100g	230Kcal	10.21g	6g	2.93g	30.1g
	Vaniljekaste 100g	100g	126Kcal	2.68g	1.61g	2.74g	22.76g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Ürdivõi 5g	5g	35Kcal	3.86g	2.53g	0.04g	0.06g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%- 4,4% (PRIA) 0,075l	76g	52Kcal	3.11g	2.05g	2.5g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g
	Kokku:	816g	921Kcal	38.14g	24.35g	28.05g	110.66g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.49g
	Kokku:	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.49g
reede 21.11.2025	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	200g	204Kcal	9.63g	4.87g	7.79g	20.13g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	235g	288Kcal	13.32g	7.29g	7.9g	32.44g
Lõunasöök	Pikkpoiss sea- veisehakklihast (mahe veiseliha)	79g	190Kcal	12.61g	5.01g	13.14g	5.73g
	Riis (mahe)	170g	219Kcal	0.42g	0.08g	4.97g	48.39g
	Valge kaste toidukoorega 50g	99g	78Kcal	5.2g	3.01g	1.47g	6.22g
	Porgandi- kaalikasalat 1	60g	20Kcal	0.09g	0g	0.48g	3.53g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%- 4,4% (PRIA) 0,075l	76g	52Kcal	3.11g	2.05g	2.5g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g

	Kokku:	717g	810Kcal	26.14g	13.09g	31.72g	107.41g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g