

MENÜÜ

29.09-05.10.2025



	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RIISIHELBEPUDER MOOS/VÕI	MAKARONID SEA-VEISEHAKKLIHAGA KÜLM KASTE TOMATIPASTAGA PORGANDI-ANANASSISALAT KODUJUUST SMUUTI-ARBUUSI, BANAANI JA MAASIKATEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	TOMATINE KANASUPP RUKKIJAHUVAHT PIIMAGA HERNE-PÄEVALILLESEEMNEPESTO LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PAPRIKA
KOLMAPÄEV	MAISIMANNAPUDER MOOS/VÕI	KALAKASTE RIIS AHJUKÖÖGIVILJAD PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT LEIB/SEPIK KAKAO PIIM/KEEFIR PIRN
NELJAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	AEDVILJAPÜREESUPP SEPIKUKRUTOONID RÖSTITUD SIBUL RÖSTITUD KIKERHERNED MANGO-KEEFIRITARRETIS MAASIKA-BANAANIKASTMEGA ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK
REEDE	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS/VÕI	GULJAŠŠ VEISELIHAST AHJUKARTUL VÄRSKEKAPSA-MAISI-PAPRIKASALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR APRIKOOS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 29.09.25	Riisihelbepuder (mahepiim)	200g	209Kcal	7.16g	4.51g	5.89g	29.79g
Hommikusöök	Või 5g	5g	40Kcal	4.42g	2.9g	0.02g	0.04g
	Moos 20g	50g	84Kcal	0g	0g	0.15g	20.45g
	Kokku:	255g	333Kcal	11.58g	7.41g	6.06g	50.28g
Lõunasöök	Makaronid sea-veisehakklihaga (mahe makaronid)	219g	393Kcal	13.86g	4.02g	18.27g	47.76g
	Ürtidega tomatipasta-koorekaste	100g	175Kcal	15.03g	10.75g	3.22g	6.32g
	Porgandi-ananassisalat 1	60g	27Kcal	0.14g	0g	0.29g	5.56g
	Kodujuust (PRIA) 30g	30g	31Kcal	1.33g	0.85g	4.02g	0.76g
	Seemned 5g	5g	33Kcal	3.24g	0g	0.66g	0.28g
	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
	Arbuusi-banaani-maasikasmuuti	202g	62Kcal	0.58g	0.37g	0.91g	12.76g
	Kokku:	925g	1024Kcal	42g	20.98g	39.03g	116.98g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
teisipäev 30.09.25	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	200g	233Kcal	12.69g	7.85g	5.99g	22.01g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	235g	317Kcal	16.38g	10.27g	6.1g	34.32g
Lõunasöök	Tomatine kanasupp 250g	250g	145Kcal	2.92g	1.29g	13.15g	15.82g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Rukkijahuvaht 100	99g	96Kcal	0.39g	0.06g	1.57g	21.41g
	Mahepiim (PRIA)	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Sepik	42g	108Kcal	1.18g	0.13g	3.33g	20.42g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g	10g	37Kcal	3.19g	0.41g	1.13g	0.68g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g
	Kokku:	744g	634Kcal	17.38g	8.76g	30.04g	85.24g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.51g
	Kokku:	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.51g
kolmapäev 01.10.25	Maisimannapuder (mahe piim, mahe maisimanna) 200g	207g	320Kcal	15.08g	9.28g	7.45g	37.95g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	242g	404Kcal	18.77g	11.7g	7.56g	50.26g
Lõunasöök	Kalakaste	150g	172Kcal	8.61g	4.31g	14.68g	8.8g
	Riis (mahe)	171g	176Kcal	0.34g	0.06g	4g	38.97g

	Peedi- küüslaugusalat 1	60g	26Kcal	0.13g	0.02g	1.02g	4.55g
	Ahjuköögilviljad 50g	50g	27Kcal	0.74g	0.4g	1.61g	2.67g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Seemned 5g	5g	33Kcal	3.24g	0g	0.66g	0.28g
	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
	Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.75g	4.39g	5.46g	21.96g
Kokku:		946g	909Kcal	27.63g	14.17g	39.11g	120.8g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
neljapäev 02.10.25	3-viljahlbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	200g	195Kcal	8.55g	5.06g	6.63g	21.41g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
Kokku:		235g	279Kcal	12.24g	7.48g	6.74g	33.72g
Lõunasöök	Aedviljapüreesupp 1	251g	219Kcal	14.23g	6.88g	5.72g	15.91g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Seemned 5g	5g	33Kcal	3.24g	0g	0.66g	0.28g
	Sepikukrutoonid 20g	51g	130Kcal	1.42g	0.15g	4g	24.56g
	Röstitud kikerherned 5g	5g	3Kcal	0.15g	0.02g	0.16g	0.26g
	Mango- keefiritarretis (mahe keefir, mahe mangopüree)	150g	176Kcal	3.02g	2.71g	7.65g	29.54g
	Maasika- banaanikaste 30g	30g	18Kcal	0.33g	0.05g	0.31g	2.93g
	Röstitud sibul	5g	27Kcal	2.07g	0.99g	0.28g	1.88g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Ürdivõi 10g	12g	77Kcal	8.49g	5.57g	0.08g	0.12g
	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:	819g	986Kcal	40.77g	21.36g	30.54g	119.05g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
reede 03.10.25	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	201g	200Kcal	7.01g	4.32g	5.84g	28.52g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
Kokku:		236g	284Kcal	10.7g	6.74g	5.95g	40.83g
Lõunasöök	Guljašš veiselihast	150g	242Kcal	13.69g	5.39g	22.59g	6.53g
	Ahjukartul	170g	203Kcal	3.59g	0.48g	4.63g	36.84g
	Värskkekapsa- maisi-paprikasalat 1	60g	64Kcal	4.84g	0.69g	0.77g	3.82g
	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:	689g	812Kcal	29.94g	11.55g	39.65g	90.73g
Vitamiinipaus	Aprikoos	80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g
	Kokku:	80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g