

MENÜÜ

06.10-12.10.2025



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	KAERAHELBEPUDE MOOS/VÕI	KOORENE KANAPASTA PORGANDI-SUVIKÕRVITSASALAT FRIIJUURIKAD ÜRTIDEGA IDANDID MARJAMAHEDIK PIIM/KEEFIR LEIB/SEPIK PIRN
TEISIPÄEV	10-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	BORŠ VEISELIHAGA HAPUKOOR ÕUNAPÜREE-RIIVLEIVA JA VAHUKOOREGA MUNAVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PAPRIKA
KOLMAPÄEV	RUUKIHELBEPUDE MOOS/VÕI	AHJUKALA TILLIGA KARTULI-PORGANDIPÜREE POOLA KASTE HIINAKAPSA-PAPRIKA SALAT LEIB/SEPIK VAARIKA-MUSTSÕSTRA-BANAANI SMUUTI PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDE MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP RIISINUUDLITEGA KEEDETUD LÄÄTSED IDANDID KÕRVITSA-KOHUPIIMAPANNKOOGID TOORMOOSIGA PUNAPEEDI TOORJUUSTU MÄÄRE ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KIRSSTOMAT
REEDE	NISUHELBEPUDE MOOS/VÕI	STROOGANOV SEALIHAST ÜRDIKARTULID KÜÜSLAUGU JA PUNEGA JÄÄSALAT TOMATIGA LEIB/SEPIK TAIMETEE PIIM/KEEFIR MELON

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 06.10.25	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	Koorene kanapasta 250 (mahe makaronid)	221g	361Kcal	14.75g	7.65g	19.92g	36.43g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Mahe mungoa idandid 5/8	5g	3Kcal	0g	0g	0.27g	0.29g
	Friijuurikad ürtidega 50g	49g	48Kcal	1.69g	0.27g	0.68g	6.96g
	Porgandi-suvikõrvitsalat	60g	24Kcal	0.8g	0.1g	0.54g	3.01g
	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	201g	78Kcal	0.7g	0.16g	1.1g	15.77g
	Kokku:	846g	817Kcal	25.76g	13.17g	34.19g	106.03g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
teisipäev 07.10.25	10-viljahelbepuder (mahepiim)	201g	243Kcal	7.51g	4.48g	8.12g	35.42g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	236g	327Kcal	11.2g	6.9g	8.23g	47.73g
Lõunasöök	Borš veiselihaga 250 (mahe veiseliha)	250g	128Kcal	4.9g	0.9g	5.43g	14.24g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.49g	4.65g	1g	1.15g
	Õunapüree-riivleiva ja vahukoorega 130g	131g	303Kcal	20.07g	12.89g	2.29g	27.22g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Munavõi 20g (mahe muna)	50g	216Kcal	22.46g	14.14g	3.14g	0.32g
	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:	771g	1017Kcal	61.74g	37.57g	23.54g	86.5g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.49g
	Kokku:	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.49g
kolmapäev 08.10.25	Rukkihelbepuder (mahepiim)	200g	146Kcal	6.96g	4.44g	5.61g	14.15g
Hommikusöök	Moos 30g	30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.36g
	Või 5g	5g	39Kcal	4.32g	2.83g	0.02g	0.04g
	Kokku:	235g	236Kcal	11.28g	7.27g	5.72g	26.55g
Lõunasöök	Ahjukala tilliga (valge kala) 100g	79g	106Kcal	4.51g	0.91g	16.22g	0.18g

	Kartuli-porgandipüree 1	171g	91Kcal	0.26g	0g	2.38g	18.39g
	Poola kaste 1	100g	191Kcal	19.03g	12.07g	2.33g	2.57g
	Hiinakapsa-paprika salat 50g	60g	38Kcal	2.84g	0.42g	0.79g	1.8g
	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
	Vaarika-mustsõstra-banaani smuuti	198g	74Kcal	0.88g	0.18g	1.12g	14.05g
	Kokku:	917g	803Kcal	35.34g	18.57g	34.5g	80.53g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
neljapäev 09.10.25	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	200g	237Kcal	13.14g	8.14g	5.99g	22.09g
Hommikusöök	Või 5g	5g	37Kcal	4.13g	2.71g	0.02g	0.04g
	Moos 30g	32g	53Kcal	0g	0g	0.09g	12.92g
	Kokku:	237g	327Kcal	17.27g	10.85g	6.1g	35.05g
Lõunasöök	Aedviljasupp riisinuudlitega (lihata)	251g	101Kcal	0.41g	0.03g	3.41g	19.04g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Läätsed keedetud	10g	14Kcal	0.06g	0.01g	0.97g	2.11g
	Mahe mungoa idandid 5/8	5g	3Kcal	0g	0g	0.27g	0.29g
	Seemned 5g	5g	33Kcal	3.24g	0g	0.66g	0.28g
	Kõrvitsa-kohupiimapannkoogid	130g	243Kcal	11.2g	1.43g	8.33g	27.34g
	Toormoos 30g	30g	22Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.68g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Punapeedi-toorjuustu määre 5g	5g	4Kcal	0.21g	0.13g	0.17g	0.37g
	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:	751g	758Kcal	27.17g	9.18g	25.84g	96.74g
Vitamiinipaus	Kirsstomat (PRIA)	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g
	Kokku:	100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g
reede 10.10.25	Nisuhelbepuder (mahepiim)	201g	218Kcal	7.56g	4.43g	8.16g	27.34g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	236g	302Kcal	11.25g	6.85g	8.27g	39.65g
Lõunasöök	Sealihastroogonov 1	151g	206Kcal	14.41g	5.59g	10.75g	7.38g
	Ürdikartulid küüslaugu ja punega 130g	170g	204Kcal	3.6g	0.48g	4.69g	37.04g
	Jääsalat tomatiga	60g	30Kcal	2.17g	0.29g	0.54g	1.62g
	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
	Taimetee	200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.25g
	Kokku:	890g	756Kcal	28g	11.35g	27.66g	92.83g
Vitamiinipaus	Melon 80g	80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g
	Kokku:	80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g