

MENÜÜ

06.10-12.10.2025



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RIISISUPP VÕISEPIK TOMATIGA	OMLETT LEIB MAITSEVÕI JA KURGIGA	RUKKIHELBEPUDER MOOS KAKAO	4-VILJAHELBEPUDER VÕI PIIM	MUSTIKA- JOGURTISMUUTI MÜSLI
VITAMIINIAMPS	PIRN	PAPRIKA	ÕUN	KIRSSTOMAT	MELON
LÖUNASÖÖK	KOORENE KANAPASTA MAITSEROHELINE IDANDID PORGANDI- SUVIKÕRVITSASALAT LEIB	BORŠ VEISELIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR ÕUNAPÜREE -RIIVLEIVA JA VAHUKOOREGA MUNAVÕI LEIB	AHJUKALA TILLIGA KARTULI - PORGANDIPÜREE POOLA KASTE HIINAKAPSA-PAPRIKA SALAT LEIB	AEDVILJASUPP RIISINUUDLITEGA MAITSEROHELINE KEEDETUD LÄÄTSED IDANDID SEEMNED KÕRVITSA- KOHUPIIMAPANNKOOGID TOORMOOSIGA PUNAPEEDI-TOORJUUSTU MÄÄRE ÜRDIVÕI LEIB	STROOGANOV SEALIHAST ÜRDIKARTULID KÜÜSLAUGU JA PUNEGA JÄÄSALAT TOMATIGA LEIB TAIMETEE
ÕHTUOODE	KURK , PAPRIKA, LILLKAPSAS, NUIKAPSAS DIPIKASTE ÜRTIDEGA KÜÜSLAUGULEIVAD MARJAMAHEDIK	PITSA TUUNIKALAGA RUKOLA MAHL BANAAN	KAERAHELBEKÜPSISED BANAANIGA VAARIKA-MUSTSÕSTRA SMUUTI KAPSAS	PANEERITUD JUUST HAPUKOOREKASTE- MARINEERITUD KURGIGA LEIB APRIKOOS	ÕUNA-LEIVAVORM PIIM PORGAND

*Praepäevadel on joogiks vesi, kui ei ole märgitud teisiti.

*Toitlustaja jätab endale õiguse vajadusel menüüd muuta ning jooksvaid muudatusi nädala menüüs ei kajastata. Lisainfo toitlustajalt.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 06.10.25	Piima-riisipupp (mahepiim, mahe riis)	250g	298Kcal	8.82g	5.64g	9.14g	45.18g
Hommikusöök	Võisepik tomatiga	51g	113Kcal	4.33g	2.33g	2.57g	15.53g
	Kokku:	301g	411Kcal	13.15g	7.97g	11.71g	60.71g
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
	Porgandi-suvikõrvitsalat	60g	24Kcal	0.8g	0.1g	0.54g	3.01g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Kokku:	327g	473Kcal	16.03g	7.83g	23.57g	54.9g
Õhtusöök	Kurk, paprika, lillkapsas, nuikapsas	80g	18Kcal	0.1g	0g	0.74g	2.76g
	Küüslauguleivad	30g	84Kcal	3.02g	0.44g	1.98g	10.66g
	Dipikaste ürtidega	50g	134Kcal	12.21g	6.07g	1.3g	4.72g
	Marjamahedik	200g	77Kcal	0.68g	0.16g	1.08g	15.6g
	Kokku:	360g	313Kcal	16.01g	6.67g	5.1g	33.74g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
teisipäev 07.10.25	Omlett (mahemuna, mahepiim, mahe jahu)	121g	233Kcal	17.07g	5.54g	8.82g	10.75g
Hommikusöök	Leib maitsevõi ja kurgiga	50g	113Kcal	5.84g	3.65g	2.22g	11.21g
	Kokku:	171g	346Kcal	22.91g	9.19g	11.04g	21.96g
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
	Munavõi 20g (mahe muna)	20g	86Kcal	8.98g	5.65g	1.25g	0.13g
	Kokku:	472g	669Kcal	40.92g	24.17g	12.81g	57.91g

Õhtusöök	Pitsa tuunikalaga	150g	411Kcal	19.99g	5.86g	22.67g	33.87g
	Rukola	5g	1Kcal	0.03g	0g	0.12g	0.1g
	Banaan 80g	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.26g
	Mahl	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Kokku:	435g	564Kcal	20.28g	5.94g	24.16g	69.63g
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
	Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.69g	4.36g	5.41g	22.16g
	Kokku:	430g	369Kcal	13.65g	8.8g	11.11g	48.67g
Lõunasöök	Ahjukala tilliga (valge kala) 100g	79g	106Kcal	4.51g	0.91g	16.22g	0.18g
	Kartuli-porgandipüree 1	131g	69Kcal	0.2g	0g	1.82g	14.07g
	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
	Kokku:	410g	489Kcal	27.06g	13.48g	23.98g	33.76g
Õhtusöök	Kaerahelbeküpsised banaaniga	80g	209Kcal	3.07g	0.57g	6.33g	36.61g
	Vaarika-mustsõstra-banaani smuuti	200g	75Kcal	0.9g	0.18g	1.14g	14.14g
	Kapsas (PRIA) 50g	50g	10Kcal	0.15g	0.05g	0.8g	1.15g
	Kokku:	330g	294Kcal	4.12g	0.8g	8.27g	51.9g
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
	Mahepiim (PRIA)	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	355g	377Kcal	23.42g	14.9g	10.96g	29.03g
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
	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
	Kokku:	482g	540Kcal	19.83g	4.27g	17g	68.34g
Õhtusöök	Paneeritud juust (83g tk)	80g	240Kcal	13.58g	6.63g	13.58g	15.97g
	Hapukoorkaste- marineeritud kurgiga	100g	154Kcal	14.32g	10.13g	2.64g	3.35g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Aprikoos	80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g
	Kokku:	300g	509Kcal	28.46g	16.84g	19.76g	40.46g
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	Mustika- jogurtismuuti	200g	117Kcal	3.74g	2.21g	4.73g	15.18g
Hommikusöök	Müsli (ilma lisatud suhkruta)	50g	194Kcal	7g	1.4g	25g	5.5g
	Kokku:	250g	311Kcal	10.74g	3.61g	29.73g	20.68g
Lõunasöök	Sealihastroogonov 1	151g	206Kcal	14.41g	5.59g	10.75g	7.38g
	Ürdikartulid küüslaua ja punega 130g	130g	156Kcal	2.76g	0.37g	3.59g	28.33g
	Jäasalat tomatiga	60g	30Kcal	2.17g	0.29g	0.54g	1.62g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Taimetee	200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.25g
	Kokku:	581g	490Kcal	19.82g	6.33g	17.72g	55.72g
Õhtusöök	Õuna-leivavorm	101g	143Kcal	4.24g	2.45g	3.33g	20.7g
	Mahepiim (PRIA)	150g	103Kcal	6.16g	4.06g	4.96g	6.92g
	Porgand (PRIA)	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
	Kokku:	351g	278Kcal	10.6g	6.51g	8.89g	33.22g
Vitamiinipaus	Melon 80g	80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g
	Kokku:	80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g