

MENÜÜ

29.09-05.10.2025



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	RIISIHELBEPUDER VÕI PIIM	4-VILJAHELBEPUDER BANAANIPÜREE JÄÄTEE	PIIMA-MAISIMANNASUPP VÕILEIB PASTEEDIGA IDANDID	3-VILJAHELBEPUDER MARJAD PIIM	KEEDETUD MUNA LEIB ÜRDIVÕI KURK TAIMETEE
VITAMIINIAMPS	ÕUN	PAPRIKA	PIRN	KURK	APRIKOOS
LÕUNASÖÖK	MAKARONID SEA- VEISEHAKKLIHAGA KÜLM KASTE TOMATIPASTAGA PORGANDI- ANANASSISALAT SEEMNED LEIB	TOMATINE KANASUPP MAITSEROHELINE RUKKIJAHUVVAHT PIIMAGA HERNE- PÄEVALILLESEEMNE- PESTO LEIB	KALAKASTE RIIS PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT MAITSEROHELINE KAKAO LEIB	AEDVILJASUPP MAITSEROHELINE SEPIKUKRUTOONID RÖSTITUD KIKERHERNED MANGO-KEEFIRITARRETIS MAASIKA- BANAANIKASTMEGA LEIB	GULJAŠŠ VEISELIHAST AHJUKARTUL VÄRSKEKAPSA-MAISI- PAPRIKASALAT LEIB
ÕHTUOODE	PANEERITUD KALA KODUJUUSTU- AEDVILJAKASTE SMUUTI-ARBUUSI, BANAANI JA MAASIKATEGA LEIB PLOOM	TATAR ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA NUIKAPSAS	SUVIKÕRVITSA- BANAANIKEEKS MAHL PORGAND	KARTULI -PORGANDIPUDER DIPIKASTE ÜRTIDEGA REDIS	PUUVILJASALAT MARJADE JA VAHUKOOREGA

*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 29.09.25	Riisihelbepuder (mahepiim)	202g	207Kcal	6.98g	4.37g	5.99g	29.6g
Hommikusöök	Või 5g	6g	45Kcal	4.92g	3.23g	0.02g	0.05g
	Mahepiim (PRIA)	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	358g	355Kcal	18.05g	11.65g	10.96g	36.55g
Lõunasöök	Makaronid sea-veisehakklihaga (mahe makaronid)	221g	394Kcal	13.85g	4.02g	18.33g	47.89g
	Ürtidega tomatipasta-koorekaste	100g	175Kcal	15.01g	10.74g	3.2g	6.3g
	Porgandi-ananassisalad 1	59g	27Kcal	0.14g	0g	0.28g	5.52g
	Kodujuust (PRIA) 30g	30g	31Kcal	1.32g	0.85g	3.99g	0.75g
	Seemned 5g	5g	34Kcal	3.31g	0g	0.67g	0.29g
	Leib	40g	85Kcal	0.49g	0.08g	2.83g	15.22g
	Kokku:	455g	746Kcal	34.12g	15.69g	29.3g	75.97g
Õhtusöök	Paneeritud kala	80g	203Kcal	9.74g	0.19g	10g	18.48g
	Kodujuustu-aedviljakaste 50g	53g	51Kcal	3.32g	2.25g	3.78g	1.38g
	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Arbuusi-banaani-maasikasmuuti	200g	62Kcal	0.56g	0.36g	0.9g	12.74g
	Ploom (PRIA)	100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
	Kokku:	473g	449Kcal	14.4g	2.88g	17.98g	57.74g
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)	202g	244Kcal	13.69g	8.49g	6.05g	22.5g
Hommikusöök	Banaanipüree	30g	25Kcal	0.03g	0g	0.3g	6g
	Jäättee	200g	15Kcal	0.02g	0g	0.08g	3.51g
	Kokku:	432g	284Kcal	13.74g	8.49g	6.43g	32.01g
Lõunasöök	Tomatine kanasupp 250g	250g	143Kcal	2.7g	1.15g	13.17g	15.67g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Rukkijahuvaht 100	100g	98Kcal	0.38g	0.06g	1.54g	22g
	Mahepiim (PRIA)	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Leib	41g	85Kcal	0.49g	0.08g	2.84g	15.23g

	Herne- päevaliliseemne pesto 1 10g	10g	35Kcal	2.9g	0.38g	1.18g	0.69g
	Kokku:	552g	464Kcal	12.63g	5.72g	23.71g	60.53g
Õhtusöök	Tatar	170g	165Kcal	2.99g	1.33g	5.44g	29.12g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 50g	50g	96Kcal	9.08g	6.48g	1.61g	1.96g
	Nuikapsas (PRIA)	100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g
	Kokku:	320g	285Kcal	12.27g	7.81g	7.55g	35.28g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.52g
	Kokku:	100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.52g
kolmapäev 01.10.25	Piima- maisimannasupp (mahepiim ja mahe maisimanna)	299g	232Kcal	10.61g	6.61g	9.66g	24g
Hommikusöök	Võileib pasteediga	50g	133Kcal	6.84g	3.33g	3.88g	12.27g
	Mahe mungoa idandid 5/8	6g	3Kcal	0g	0g	0.34g	0.38g
	Kokku:	355g	368Kcal	17.45g	9.94g	13.88g	36.65g
Lõunasöök	Kalakaste	150g	170Kcal	8.5g	4.24g	14.64g	8.45g
	Riis (mahe)	170g	175Kcal	0.34g	0.06g	3.98g	38.71g
	Peedi- küüslaugusalat 1	61g	27Kcal	0.13g	0.02g	1.04g	4.68g
	Ahjukoogiviljad 50g	50g	29Kcal	0.91g	0.5g	1.63g	2.69g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Seemned 5g	5g	37Kcal	3.6g	0g	0.73g	0.31g
	Leib	41g	85Kcal	0.49g	0.08g	2.84g	15.23g
	Kakao (mahepiim)	200g	174Kcal	6.74g	4.39g	5.45g	22.64g
	Kokku:	678g	697Kcal	20.72g	9.29g	30.34g	92.75g
Õhtusöök	Suvikõrvitsa- banaanikeeks (suhkruta)	150g	456Kcal	21.84g	3.29g	11.32g	52.09g
	Mahl	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Porgand (PRIA)	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
	Kokku:	450g	586Kcal	22.14g	3.29g	12.65g	81.09g
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-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	200g	198Kcal	8.9g	5.28g	6.67g	21.4g
Hommikusöök	Marjad 30g	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Mahepiim (PRIA)	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g

	Kokku:	380g	318Kcal	15.44g	9.39g	11.95g	30.79g
Lõunasöök	Aedviljapüreesupp 1	249g	211Kcal	13.39g	6.6g	5.6g	15.82g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Seemned 5g	5g	37Kcal	3.6g	0g	0.73g	0.31g
	Sepikukrutoonid 20g	20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Röstitud kikerherned 5g	5g	3Kcal	0.15g	0.02g	0.14g	0.22g
	Röstitud sibul	5g	30Kcal	2.3g	1.1g	0.31g	2.09g
	Mango-keefirtarretis (mahe keefir, mahe mangopüree)	151g	176Kcal	3.03g	2.72g	7.53g	29.63g
	Maasika-banaanikaste 30g	30g	18Kcal	0.32g	0.05g	0.31g	2.88g
	Leib	41g	85Kcal	0.49g	0.08g	2.84g	15.23g
	Kokku:	507g	611Kcal	23.85g	10.63g	19.07g	75.92g
Õhtusöök	Kartuli-porgandipuder 1	168g	199Kcal	6.88g	4.36g	4.59g	28.2g
	Dipikaste ürtidega	52g	136Kcal	12.43g	6.23g	1.37g	4.79g
	Redis (PRIA) 50g	50g	7Kcal	0.05g	0g	0.4g	0.95g
	Kokku:	270g	342Kcal	19.36g	10.59g	6.36g	33.94g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
reede 03.10.25	Keedetud mahemuna	50g	65Kcal	4.4g	1.7g	6g	0.25g
Hommikusöök	Leib	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Ürdivõi 10g	10g	60Kcal	6.58g	4.3g	0.1g	0.14g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Taimetee	201g	13Kcal	0g	0g	0.03g	3.23g
	Kokku:	351g	227Kcal	11.46g	6.08g	9.28g	19.36g
Lõunasöök	Guljašš veiselihast	150g	246Kcal	14.1g	5.5g	22.71g	6.51g
	Ahjukartul	170g	206Kcal	3.91g	0.53g	4.61g	36.92g
	Värskekapsa-maisi-paprikasalat 1	59g	55Kcal	3.83g	0.54g	0.77g	3.79g
	Leib	41g	85Kcal	0.49g	0.08g	2.84g	15.23g
	Kokku:	420g	592Kcal	22.33g	6.65g	30.93g	62.45g
Õhtusöök	Puuviljasalat (marjadega) 130	128g	71Kcal	0.45g	0.09g	0.67g	14.25g
	Vahukoor 30	32g	113Kcal	10.08g	6.58g	0.64g	4.83g
	Kokku:	160g	184Kcal	10.53g	6.67g	1.31g	19.08g
Vitamiinipaus	Aprikoos	80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g

	Kokku:	80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g
--	--------	-----	--------	-------	----	-------	----