

MENÜÜ

09.03-15.03.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	KAERAHELBEPUDEER MOOS	KOORENE LÕHEPASTA PORGANDISALAT KÕRVITSASEEMNETEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MARJAMAHEDIK PIRN
TEISIPÄEV	10-VILJAHELBEPUDEER MARJAD	PEEDISUPP PUNASE KAPSA JA VEISELIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR KREEKA JOGURTI KREEM MARJADEGA LEIB/SEPIK PAPRIKA
KOLMAPÄEV	RUUKIHELBEPUDEER TOORMOOS	AHJU ŠAŠLÖKK SEALIHAST KEEDUKARTUL VALGE KASTE TOMAT/MARINEERITUD KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	HIRSI-RIISIHELBEPUDEER TOORMOOS PIRNIPÜREEGA	KARTULI SEA-VEISEHAKKLIHASUPP MAITSEROHELINE VANILJEPUDING TOORMOOSIGA ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK PORGAND
REEDE		

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 09.03.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	183g	213Kcal	5.81g	2.41g	8.17g	30.02g
Hommikusöök	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kokku:		213g	263Kcal	5.81g	2.41g	8.26g	42.29g
Lõunasöök	Koorene lõhepasta (mahe makaronid)	4, 2, 1, 14	251g	472Kcal	23.33g	9.78g	23.23g	41.38g
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega		61g	38Kcal	1.6g	0g	0.64g	4.41g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.46g
	Sepik		26g	67Kcal	0.74g	0.08g	2.08g	12.76g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		79g	3Kcal	0.07g	0.01g	0.06g	0.44g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		74g	46Kcal	2.58g	2.47g	2.36g	3.43g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		74g	56Kcal	2.95g	2.65g	2.95g	4.42g
	Marjamahedik		183g	70Kcal	0.62g	0.15g	0.99g	14.16g
	Kokku:		773g	805Kcal	32.18g	15.18g	34.06g	90.46g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g
teisipäev 10.03.2026	10-viljahelbepuder (mahepiim)	2, 1	182g	198Kcal	6.7g	4.06g	6.76g	27.48g
Hommikusöök	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		212g	215Kcal	7.09g	4.12g	7.09g	29.97g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja veiselihaga 1	2, 1	250g	116Kcal	2.73g	1.46g	8.86g	12.37g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Hapukoor 20%		20g	45Kcal	4.33g	3.1g	0.66g	0.77g
	Kreeka jogurti kreem		130g	140Kcal	11g	7.05g	4.96g	5.4g
	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.46g
	Sepik		26g	67Kcal	0.74g	0.08g	2.08g	12.76g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		79g	3Kcal	0.07g	0.01g	0.06g	0.44g
	Kokku:		562g	442Kcal	19.58g	11.81g	18.77g	43.79g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
	Kokku:		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
kolmapäev 11.03.2026	Rukkihelbepuder (mahepiim)	1, 2, 7	179g	128Kcal	5.92g	3.76g	5.02g	12.57g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:		199g	139Kcal	6.21g	3.8g	5.24g	14.23g
Lõunasöök	Ahju šašlõkk	2, 1	80g	227Kcal	17.09g	6.44g	17.5g	0.61g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.14g	0g	2.07g	16.13g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	62Kcal	4.21g	2.44g	1.18g	4.88g
	Tomat/mar.kurk		100g	22Kcal	0.36g	0g	0.85g	3.12g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.46g
	Sepik		26g	67Kcal	0.74g	0.08g	2.08g	12.76g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		79g	3Kcal	0.07g	0.01g	0.06g	0.44g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		74g	46Kcal	2.58g	2.47g	2.36g	3.43g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		74g	56Kcal	2.95g	2.65g	2.95g	4.42g
	Kokku:		638g	612Kcal	28.43g	14.14g	30.8g	55.24g

Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g
neljapäev 12.03.2026	Hirsi- riisihelbepuder (mahepiim)	2	179g	208Kcal	6.43g	3.88g	6.65g	30.43g
Hommikusöök	Toormoos pirnipüreega		31g	18Kcal	0.25g	0.04g	0.21g	3.32g
	Kokku:		210g	226Kcal	6.68g	3.92g	6.86g	33.74g
Lõunasöök	Kartuli-sea- veisehakklihasupp 1	1, 2	250g	236Kcal	8.21g	2.56g	11.09g	28.27g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Vanillipuding		150g	169Kcal	5.77g	3.78g	4.73g	24.5g
	Toormoos 30g		30g	22Kcal	0.37g	0.06g	0.32g	3.82g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.46g
	Sepik		26g	67Kcal	0.74g	0.08g	2.08g	12.76g
	Ürdivõi 5g		6g	39Kcal	4.32g	2.83g	0.04g	0.06g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		79g	3Kcal	0.07g	0.01g	0.06g	0.44g
	Kokku:		568g	590Kcal	19.8g	9.37g	20.14g	79.39g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.47g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.47g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfiidid	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Seller ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Kala ja kalatooted	Muna ja munatooted	Piimatooted	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted