

MENÜÜ

14.09-20.09.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	ODRAHELBEPUDER MOOS	AHJUS KÜPSETATUD KALKUNI KINTSULIHA KARTULIPÜREE VALGE KASTE ROHELISED HERNED/PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KAPSAS
TEISIPÄEV	5-VILJAHLEBEPUDER MARJAD	MINESTRONE SUPP VEISELHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE PANNA COTTA TOORMOOSIGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PLOOM
KOLMAPÄEV	HIRSIHELBEPUDER MAASIKA KUUBIKUD	VÄRSKEKAPSA HAUTIS SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA AHJUKARTUL KODUJUUST TOMAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	RIISIHELBEPUDER MOOS	RASSOLNIK KALAGA MAITSEROHELINE KREEKA JOGURT BANAANI, KAKAO JA MARJADEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PORGAND
REEDE	KAERAHELBEPUDER TOORMOOS	MAGUSHAPU KANAPADA TATAR HIINAKAPSA-MAISI-PORGANDISALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 14.09.2026	Odrahelbepuder (mahepiim)	1, 2	180g	169Kcal	6.06g	3.75g	5.53g	21.95g
Hommikusöök	Moos 20g		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		200g	203Kcal	6.06g	3.75g	5.59g	30.13g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	2, 1	80g	141Kcal	5.44g	2.66g	22.74g	0.2g
	Kartulipüree 200 (mahepiim)		200g	202Kcal	4.64g	2.91g	5.26g	33.89g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	63Kcal	4.2g	2.43g	1.21g	5.05g
	Roheline hernes/porgand		100g	49Kcal	0.35g	0.04g	2.39g	6.86g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.24g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:		760g	566Kcal	17.87g	10.66g	36.06g	60.76g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
	Kokku:		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
teisipäev 15.09.2026	5-viljahelbepuder (mahepiim) 200	1, 2	180g	183Kcal	7.69g	4.65g	5.87g	22.51g
Hommikusöök	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		210g	200Kcal	8.08g	4.71g	6.2g	25g
Lõunasöök	Minestrone supp veiselihaga	1, 2	250g	117Kcal	4.82g	0.93g	6.16g	11.58g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Panna cotta 130 (mahepiim)		130g	199Kcal	15.72g	10.27g	6.22g	8.25g
	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.24g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:		722g	483Kcal	28.36g	16.95g	17.77g	37.09g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)		80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
	Kokku:		80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
kolmapäev 16.09.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	1, 2	180g	188Kcal	6.69g	4.01g	6.8g	24.66g
Hommikusöök	Maasikakuubikud (külmutatud)		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		210g	205Kcal	7.08g	4.07g	7.13g	27.15g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis 1	2, 1	250g	255Kcal	15.45g	4.88g	15.82g	10.51g
	Ahjukartul		100g	120Kcal	2.16g	0.29g	2.72g	21.7g
	Tomat 100		100g	23Kcal	0.3g	0g	0.76g	3.5g
	Kodujuust (PRIA) 30g		30g	31Kcal	1.2g	0.63g	4.5g	0.63g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.24g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g

	Kokku:		780g	540Kcal	22.36g	8.43g	28.24g	51.1g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 17.09.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	180g	185Kcal	6.23g	3.91g	5.31g	26.61g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Kokku:		200g	218Kcal	6.35g	3.91g	5.31g	34.61g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	2, 1, 3, 8, 10, 11, 4	250g	153Kcal	4.35g	0.71g	8.82g	18.69g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kreeka jogurt banaani ja kakaoga		100g	112Kcal	6.99g	3.85g	3.51g	8.45g
	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.24g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:		682g	394Kcal	15g	7.25g	17.17g	44.47g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
reede 18.09.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	1, 2	180g	198Kcal	5.6g	2.41g	7.66g	27.43g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:		200g	209Kcal	5.86g	2.45g	7.88g	29.09g
Lõunasöök	Magushapu kanapada	1, 8, 2	250g	243Kcal	8.91g	1.37g	26.99g	12.41g
	Tatar		100g	96Kcal	1.47g	0.62g	3.1g	16.86g
	Hiinakapsa-maisi- porgandisalat		60g	22Kcal	0.17g	0.02g	0.72g	3.68g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.24g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Kokku:		710g	472Kcal	13.81g	4.64g	35.27g	47.7g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g

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 sulfitid	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