

MENÜÜ

16.03-22.03.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	7-VILJAHELBEPUDEER MOOS	PILAFF KANALIHAGA SOOJAD JUURVILJAD ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA PEEDISALAT MARINEERITUD KURGIGA LEIB/SEPIK MANGOLASSI PIIM/KEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA TOORMOOS PIRNIPÜREEGA	AEDVILJASUPP KALAGA MAITSEROHELINE MANNAVAHT PIIMAGA MUNAVÕI LEIB/SEPIK KURK
KOLMAPÄEV	TATRAHELBEPUDEER HAPUKOOR	AHJUS KÜPSETATUD KANA KINTSULIHA KARTULI-PASTINAAGIPÜREE VALGE KASTE PAPRIKA/ROHELISED HERNED LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDEER PIRNIPÜREE	HAPUKAPSASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE KISSELL KOHUPIIMAKREEMIGA LEIB/SEPIK BANAAN
REEDE	KAERAHELBEPUDEER MOOS	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE PORGANDIGA TÄISTERA JA DURUM PASTA FRILLISE SALAT TOMATIGA KODUJUUST LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 16.03.2026	7-viljahelbepuder (mahepiim) 200	1, 2	183g	175Kcal	6.12g	3.67g	6.28g	22.81g
Hommikusöök	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kokku:		213g	225Kcal	6.12g	3.67g	6.37g	35.08g
Lõunasöök	Pilaff kanalihaga (mahe riis)	2, 1	250g	325Kcal	3.29g	0.54g	18.76g	54.23g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 50g		50g	97Kcal	9.17g	6.54g	1.6g	1.94g
	Peedisalat marineeritud kurgiga		60g	21Kcal	0.16g	0.02g	0.85g	3.32g
	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
	Mangolassi 200 (mahe mangopüree)		202g	123Kcal	2.77g	1.81g	4.84g	19.8g
	Soojad juurviljad (külmutatud)		50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.53g	2.62g
	Kokku:		890g	813Kcal	22.21g	14.21g	36.77g	112.41g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g
teisipäev 17.03.2026	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	2, 1, 14	179g	178Kcal	8.17g	4.08g	6.94g	17.84g
Hommikusöök	Toormoos pirnipüreega		31g	18Kcal	0.25g	0.04g	0.21g	3.32g
	Kokku:		210g	196Kcal	8.42g	4.12g	7.15g	21.16g
Lõunasöök	Aedviljasupp kalaga	4, 1, 2, 11, 3	250g	144Kcal	2.17g	0.43g	11.23g	18.37g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Mannavaht 100 (mahe manna)		101g	108Kcal	0.39g	0.05g	0.89g	24.24g
	Piim 3,5% (PRIA)		125g	79Kcal	4.38g	4.19g	4g	5.82g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.46g
	Sepik		26g	67Kcal	0.74g	0.08g	2.08g	12.76g
	Munavõi 20g (mahe muna)		21g	91Kcal	9.51g	6g	1.24g	0.13g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		79g	3Kcal	0.07g	0.01g	0.06g	0.44g
	Kokku:		629g	546Kcal	17.57g	10.81g	21.33g	71.3g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
kolmapäev 18.03.2026	Tatrahelbepuder (mahepiim)	2	179g	217Kcal	6.54g	3.8g	8.1g	30.26g
Hommikusöök	Hapukoor 30		30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Kokku:		209g	284Kcal	12.99g	8.42g	9.09g	31.4g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kana kintsuliha	2, 1	80g	140Kcal	4.51g	0.76g	24.97g	0g
	Kartuli-pastinaagipüree 1		100g	90Kcal	2.44g	1.48g	2.35g	14.22g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	62Kcal	4.21g	2.44g	1.18g	4.88g
	Paprika/rohelised herned 100g		100g	45Kcal	0.35g	0.04g	2.7g	5.84g
	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	562Kcal	18.15g	9.98g	40.4g	55.45g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.12g
	Kokku:		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.12g
neljapäev 19.03.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)	1, 2	182g	195Kcal	7.39g	4.18g	7.36g	23.16g
Hommikusöök	Mahe pirnipüree		30g	17Kcal	0g	0g	0g	4.2g
	Kokku:		212g	212Kcal	7.39g	4.18g	7.36g	27.36g
Lõunasöök	Hapukapsasupp veiselihaga (mahe odrakruup)	1, 2	250g	116Kcal	5.31g	1.02g	9.54g	6.57g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kohupiimakreem 100		100g	98Kcal	4g	2.35g	11.2g	4.4g
	Kissell 100		100g	49Kcal	0.02g	0.01g	0.06g	12.25g
	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:		582g	387Kcal	10.45g	3.52g	24.76g	45.96g
Vitamiinipaus	Banaan 80g		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g
reede 20.03.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	180g	199Kcal	5.62g	2.42g	7.68g	27.55g
Hommikusöök	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kokku:		210g	249Kcal	5.62g	2.42g	7.77g	39.82g
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste porgandiga	2, 1	150g	224Kcal	15.09g	6.54g	13.02g	8.21g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)		100g	150Kcal	3.32g	0.57g	4.3g	25.15g
	Frillise salat tomatiga		60g	31Kcal	2.35g	0.32g	0.58g	1.61g
	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
	Kodujuust (PRIA) 50g		53g	55Kcal	2.11g	1.11g	7.89g	1.11g
	Kokku:		641g	685Kcal	29.5g	13.79g	35.01g	66.58g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Väeveldeoksiidid 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