

# MENÜÜ

19.01-25.01.2026



|           | HOMMIKUSÖÖK                       | LÕUNASÖÖK                                                                                                                  |
|-----------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ESMASPÄEV | RUKKIHELBEPUDE<br>MOOS/VÕI        | PANEERITUD KALA<br>RIIS<br>VALGE KASTE<br>PUNAPEET/PAPRIKA/JÄÄSALAT<br>LEIB/SEPIK<br>MARJASMUUTI<br>PIIM/KEEFIR<br>PORGAND |
| TEISIPÄEV | 4-VILJAHELBEPUDE<br>MOOS          | RASSOLNIK VEISELIHAGA<br>HAPUKOOR<br>RUKKIJA HUVVAHT PIIMAGA<br>ÜRDIVÕI<br>LEIB/SEPIK<br>PIIM/KEEFIR<br>KURK JA PIRN       |
| KOLMAPÄEV | ODRAHELBEPUDE<br>TOORMOOS         | KANAMAKSAKASTE<br>KEEDUKARTUL<br>PÕLDSALAT/TOMAT/PORGAND<br>KODUJUUST<br>LEIB/SEPIK<br>KAKAO<br>PIIM/KEEFIR<br>ÕUN         |
| NELJAPÄEV | 3-VILJAHELBEPUDE<br>MOOS          | PEEDISUPP<br>HAPUKOOR<br>KOHUPIIMAVORM MARJAPÜREEGA<br>LÄÄTSEMÄÄRE<br>LEIB/SEPIK<br>PIIM/KEEFIR<br>MANDARIIN JA HURMAA     |
| REEDE     | TATRAHELBEPUDE<br>HAPUKOOR/MARJAD | KANAFRIKASSE<br>TÄISTERA JA DURUM PASTA<br>PORGANDI-ANANASSISALAT<br>LEIB/SEPIK<br>KAMA<br>PIIM/KEEFIR<br>NUIKAPSAS        |

\*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

| Söögikord | Retsept | Kaal | Energia | Rasvad | Küllastunud<br>rasvhapped | Valgud | Süüesikud<br>imenduvad<br>(ehk va<br>kiudained) |
|-----------|---------|------|---------|--------|---------------------------|--------|-------------------------------------------------|
|-----------|---------|------|---------|--------|---------------------------|--------|-------------------------------------------------|

|                         |                                                |      |         |        |        |        |         |
|-------------------------|------------------------------------------------|------|---------|--------|--------|--------|---------|
| esmaspäev<br>19.01.2026 | Rukkihelbepuder (mahepiim)                     | 175g | 118Kcal | 6.16g  | 3.96g  | 4.66g  | 10.27g  |
| Hommikusöök             | Moos/või 30g                                   | 35g  | 84Kcal  | 3.69g  | 2.42g  | 0.11g  | 12.31g  |
|                         | Kokku:                                         | 210g | 202Kcal | 9.85g  | 6.38g  | 4.77g  | 22.58g  |
| Lõunasöök               | Paneeritud kala (ilma juustuta)                | 80g  | 203Kcal | 9.73g  | 0.19g  | 9.98g  | 18.46g  |
|                         | Riis (mahe)                                    | 170g | 219Kcal | 0.42g  | 0.08g  | 4.97g  | 48.39g  |
|                         | Valge kaste toidukoorega 50g                   | 50g  | 39Kcal  | 2.65g  | 1.54g  | 0.74g  | 3.07g   |
|                         | Punapeet/paprika(kollane)/jääsalat             | 100g | 31Kcal  | 0.19g  | 0.02g  | 1.23g  | 5.04g   |
|                         | Leib                                           | 25g  | 52Kcal  | 0.3g   | 0.05g  | 1.74g  | 9.35g   |
|                         | Sepik                                          | 24g  | 62Kcal  | 0.68g  | 0.07g  | 1.91g  | 11.71g  |
|                         | Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l              | 76g  | 2Kcal   | 0.04g  | 0.01g  | 0.04g  | 0.29g   |
|                         | Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l               | 76g  | 52Kcal  | 3.11g  | 2.05g  | 2.5g   | 3.49g   |
|                         | Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l                  | 76g  | 58Kcal  | 3.03g  | 2.73g  | 3.03g  | 4.55g   |
|                         | Atsi lahja suvejook                            | 117g | 45Kcal  | 1.28g  | 0.73g  | 1.68g  | 6.47g   |
|                         | Kokku:                                         | 794g | 763Kcal | 21.43g | 7.47g  | 27.82g | 110.82g |
| Vitamiinipaus           | Porgand (PRIA)                                 | 100g | 32Kcal  | 0.2g   | 0g     | 0.6g   | 5.6g    |
|                         | Kokku:                                         | 100g | 32Kcal  | 0.2g   | 0g     | 0.6g   | 5.6g    |
| teisipäev<br>20.01.2026 | 4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)     | 181g | 214Kcal | 11.87g | 7.35g  | 5.4g   | 19.89g  |
| Hommikusöök             | Moos (lisatud suhkruta)                        | 30g  | 50Kcal  | 0.18g  | 0g     | 0g     | 12g     |
|                         | Kokku:                                         | 211g | 264Kcal | 12.05g | 7.35g  | 5.4g   | 31.89g  |
| Lõunasöök               | Rassolnik veiselihaga 1                        | 250g | 142Kcal | 3.74g  | 0.77g  | 6.63g  | 19.47g  |
|                         | Maitseroheline 5g                              | 1g   | 0Kcal   | 0g     | 0g     | 0.02g  | 0.03g   |
|                         | Hapukoor 20%                                   | 51g  | 112Kcal | 10.89g | 7.8g   | 1.67g  | 1.92g   |
|                         | Rukkijahuvaht õunamahlaga (mahe rukkijahu) 100 | 99g  | 93Kcal  | 0.2g   | 0.02g  | 1.34g  | 20.86g  |
|                         | Piim 3,5% (PRIA)                               | 150g | 95Kcal  | 5.26g  | 5.04g  | 4.81g  | 6.99g   |
|                         | Leib                                           | 25g  | 52Kcal  | 0.3g   | 0.05g  | 1.74g  | 9.35g   |
|                         | Sepik                                          | 24g  | 62Kcal  | 0.68g  | 0.07g  | 1.91g  | 11.71g  |
|                         | Ürdivõi 10g                                    | 12g  | 77Kcal  | 8.49g  | 5.57g  | 0.08g  | 0.12g   |
|                         | Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l              | 76g  | 2Kcal   | 0.04g  | 0.01g  | 0.04g  | 0.29g   |
|                         | Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l                  | 76g  | 58Kcal  | 3.03g  | 2.73g  | 3.03g  | 4.55g   |
|                         | Kokku:                                         | 764g | 693Kcal | 32.63g | 22.06g | 21.27g | 75.29g  |
| Vitamiinipaus           | Kurk (PRIA)                                    | 100g | 10Kcal  | 0g     | 0g     | 0.7g   | 1.4g    |
|                         | Pirn (PRIA) 50g                                | 52g  | 26Kcal  | 0g     | 0g     | 0.16g  | 5.28g   |
|                         | Kokku:                                         | 152g | 36Kcal  | 0g     | 0g     | 0.86g  | 6.68g   |
| kolmapäev<br>21.01.2026 | Odrahelbepuder (mahepiim)                      | 182g | 180Kcal | 6.2g   | 3.82g  | 5.83g  | 23.96g  |
| Hommikusöök             | Toormoos 20g                                   | 50g  | 29Kcal  | 0.65g  | 0.1g   | 0.55g  | 4.15g   |
|                         | Kokku:                                         | 232g | 209Kcal | 6.85g  | 3.92g  | 6.38g  | 28.11g  |
| Lõunasöök               | Kanamaksakaste                                 | 130g | 219Kcal | 13.73g | 5.99g  | 15.23g | 8.28g   |
|                         | Keedetud kartul                                | 169g | 129Kcal | 0.22g  | 0g     | 3.47g  | 27.37g  |
|                         | Põldsalat/tomat/porgand                        | 100g | 26Kcal  | 0.26g  | 0g     | 0.74g  | 4.16g   |
|                         | Kodujuust (PRIA) 30g                           | 31g  | 32Kcal  | 1.37g  | 0.88g  | 4.13g  | 0.78g   |
|                         | Leib                                           | 25g  | 52Kcal  | 0.3g   | 0.05g  | 1.74g  | 9.35g   |

|                         |                                              |      |         |        |        |        |         |
|-------------------------|----------------------------------------------|------|---------|--------|--------|--------|---------|
|                         | Sepik                                        | 24g  | 62Kcal  | 0.68g  | 0.07g  | 1.91g  | 11.71g  |
|                         | Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l            | 76g  | 2Kcal   | 0.04g  | 0.01g  | 0.04g  | 0.29g   |
|                         | Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l             | 76g  | 52Kcal  | 3.11g  | 2.05g  | 2.5g   | 3.49g   |
|                         | Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l                | 76g  | 58Kcal  | 3.03g  | 2.73g  | 3.03g  | 4.55g   |
|                         | Kakao (mahepiim)                             | 201g | 172Kcal | 6.97g  | 4.52g  | 5.64g  | 21.14g  |
|                         | Kokku:                                       | 908g | 804Kcal | 29.71g | 16.3g  | 38.43g | 91.12g  |
| Vitamiinipaus           | Õun (PRIA)                                   | 100g | 50Kcal  | 0g     | 0g     | 0.2g   | 10.9g   |
|                         | Kokku:                                       | 100g | 50Kcal  | 0g     | 0g     | 0.2g   | 10.9g   |
| neljapäev<br>22.01.2026 | 3-viljahelbepuder (mahepiim, mahehelbed) 200 | 180g | 178Kcal | 8g     | 4.75g  | 5.96g  | 19.23g  |
| Hommikusöök             | Moos 30g                                     | 30g  | 50Kcal  | 0g     | 0g     | 0.09g  | 12.27g  |
|                         | Kokku:                                       | 210g | 228Kcal | 8g     | 4.75g  | 6.05g  | 31.5g   |
| Lõunasöök               | Peedisupp lihata (kikerhersed kuivatatud)    | 251g | 147Kcal | 3g     | 0.38g  | 5.2g   | 21.89g  |
|                         | Maitseroheline 5g                            | 1g   | 0Kcal   | 0g     | 0g     | 0.02g  | 0.03g   |
|                         | Hapukoor 20%                                 | 51g  | 112Kcal | 10.89g | 7.8g   | 1.67g  | 1.92g   |
|                         | Kohupiimavorm                                | 130g | 232Kcal | 10.19g | 5.91g  | 15.12g | 19.91g  |
|                         | Marjapüree (lisatud suhkruta)                | 30g  | 35Kcal  | 0.09g  | 0.01g  | 0.06g  | 8.55g   |
|                         | Leib                                         | 25g  | 52Kcal  | 0.3g   | 0.05g  | 1.74g  | 9.35g   |
|                         | Sepik                                        | 24g  | 62Kcal  | 0.68g  | 0.07g  | 1.91g  | 11.71g  |
|                         | Läätsemääre                                  | 6g   | 18Kcal  | 0.61g  | 0.02g  | 1g     | 2.02g   |
|                         | Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l            | 76g  | 2Kcal   | 0.04g  | 0.01g  | 0.04g  | 0.29g   |
|                         | Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l             | 76g  | 52Kcal  | 3.11g  | 2.05g  | 2.5g   | 3.49g   |
|                         | Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l                | 76g  | 58Kcal  | 3.03g  | 2.73g  | 3.03g  | 4.55g   |
|                         | Kokku:                                       | 746g | 770Kcal | 31.94g | 19.03g | 32.29g | 83.71g  |
| Vitamiinipaus           | Hurmaa                                       | 80g  | 53Kcal  | 0g     | 0g     | 0.7g   | 11.1g   |
|                         | Mandariin 50g                                | 52g  | 23Kcal  | 0.05g  | 0g     | 0.47g  | 4.74g   |
|                         | Kokku:                                       | 132g | 76Kcal  | 0.05g  | 0g     | 1.17g  | 15.84g  |
| reede<br>23.01.2026     | Tatrahelbepuder (mahepiim)                   | 179g | 217Kcal | 6.54g  | 3.8g   | 8.1g   | 30.26g  |
| Hommikusöök             | Hapukoor 20%                                 | 50g  | 111Kcal | 10.75g | 7.7g   | 1.65g  | 1.9g    |
|                         | Marjad 30g                                   | 30g  | 17Kcal  | 0.39g  | 0.06g  | 0.33g  | 2.49g   |
|                         | Kokku:                                       | 259g | 345Kcal | 17.68g | 11.56g | 10.08g | 34.65g  |
| Lõunasöök               | Kanafrिकासee 1                               | 130g | 200Kcal | 12.13g | 7.23g  | 15.19g | 6.91g   |
|                         | Kirjud makaronid (täistera+mahe)             | 170g | 252Kcal | 5.21g  | 0.9g   | 7.33g  | 42.87g  |
|                         | Porgandi-ananassisalat 1                     | 60g  | 27Kcal  | 0.14g  | 0g     | 0.29g  | 5.56g   |
|                         | Leib                                         | 25g  | 52Kcal  | 0.3g   | 0.05g  | 1.74g  | 9.35g   |
|                         | Sepik                                        | 24g  | 62Kcal  | 0.68g  | 0.07g  | 1.91g  | 11.71g  |
|                         | Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l            | 76g  | 2Kcal   | 0.04g  | 0.01g  | 0.04g  | 0.29g   |
|                         | Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l             | 76g  | 52Kcal  | 3.11g  | 2.05g  | 2.5g   | 3.49g   |
|                         | Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l                | 76g  | 58Kcal  | 3.03g  | 2.73g  | 3.03g  | 4.55g   |
|                         | Kama (mahe keefir)                           | 200g | 212Kcal | 7.55g  | 6.5g   | 9.08g  | 25.93g  |
|                         | Kokku:                                       | 837g | 917Kcal | 32.19g | 19.54g | 41.11g | 110.66g |

|               |                  |      |        |      |    |      |      |
|---------------|------------------|------|--------|------|----|------|------|
| Vitamiinipaus | Nuikapsas (PRIA) | 100g | 24Kcal | 0.2g | 0g | 0.5g | 4.2g |
|               | Kokku:           | 100g | 24Kcal | 0.2g | 0g | 0.5g | 4.2g |