

MENÜÜ

02.02-08.02.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS	AHJULÕHE SEESAMISEEMNTEGA RIIS KÜLM KASTE MARINEERITUD KURGI JA KAPPARITEGA PÕLDSALAT/PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	MANNA-PUDER MARJAPÜREE	LÄÄTSE-VEISELIHASUPP KREEKA JOGURTI-MANGOKREEM VAARIKATEGA HUMMUS, PAPRIKA JA KÖÖMNTEGA LEIB/SEPIK BANAAN
KOLMAPÄEV	RIISIHELBEPUDE VÕI	KANAPADA TÄISTERA JA DURUM PASTA JÄÄSALAT/TOMAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MUSTIKA-JOGURTISMUUTI MANDARIIN
NELJAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER PIRNIPÜREE	SELJANKA SEA-, VEISE- JA KANALIHAGA HAPUKOOR KOHUPIIMAKREEM KISSELLIGA LEIB/SEPIK KAPSAS
REEDE	NISUHELBEPUDE TOORMOOS	KANA KARRIKASTMES AHJUKARTUL VÄRSKEKAPSA-MAISI-PORGANDISALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR TAIMETEE ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 02.02.2026	4-viljahlbepuder (mahe piim, mahe helbed)	1, 2	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	Ahjulõhe seesamiseemnetega	4, 7, 9, 14, 11 2, 3, 1	80g	219Kcal	15.85g	3.11g	19.03g	0.09g
	Riis (mahe)		170g	219Kcal	0.42g	0.08g	4.97g	48.39g
	Külm kaste mar.kurgi ja kapparitega 50g		50g	63Kcal	5.16g	2.72g	0.9g	2.99g
	Põdsalat/porgand		100g	32Kcal	0.21g	0g	0.67g	5.38g
	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
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		76g	48Kcal	2.66g	2.54g	2.43g	3.53g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g
	Kokku:		677g	755Kcal	28.35g	11.31g	34.72g	86.28g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
teisipäev 03.02.2026	Mannapuder (mahe piim, mahe manna)150/200	2, 1	179g	212Kcal	11.13g	6.77g	5.94g	19.39g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta)		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Kokku:		209g	247Kcal	11.22g	6.78g	6g	27.88g
Lõunasöök	Läätse-veisehakklihasupp	7, 9, 14, 2, 1	250g	243Kcal	11.19g	3.52g	14.45g	19.06g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Kreeka jogurti-mangokreem		101g	129Kcal	7.97g	5.14g	2.91g	11.37g
	Vaarikad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.35g
	Sepik		24g	62Kcal	0.68g	0.07g	1.91g	11.71g
	Hummus, paprika ja kömmnetega 10g		11g	19Kcal	0.86g	0.08g	0.84g	1.56g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Kokku:		518g	524Kcal	21.43g	8.93g	22.24g	55.88g
Vitamiinipaus	Banaan 80g		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.26g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.26g
kolmapäev 04.02.2026	Riisihlbepuder (mahepiim)	2	182g	192Kcal	6.43g	4.04g	5.53g	27.72g
Hommikusöök	Või 5g		10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Kokku:		192g	266Kcal	14.63g	9.42g	5.57g	27.8g
Lõunasöök	Kanapada	2, 1, 12	129g	157Kcal	6.55g	2.2g	15.65g	8.48g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)		170g	252Kcal	5.21g	0.9g	7.33g	42.87g
	Jääsalat/tomat (eraldi)		101g	19Kcal	0.21g	0g	0.79g	2.82g
	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

	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		76g	48Kcal	2.66g	2.54g	2.43g	3.53g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g
	Mustika-jogurtismuuti		150g	87Kcal	2.8g	1.64g	3.53g	11.26g
	Kokku:		827g	737Kcal	21.48g	10.14g	36.45g	94.86g
Vitamiinipaus	Mandariin		80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.32g
	Kokku:		80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.32g
neljapäev 05.02.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahehelbed) 200	2, 1	180g	178Kcal	8g	4.75g	5.96g	19.23g
Hommikusöök	Mahe pirnipüree		30g	17Kcal	0g	0g	0g	4.2g
	Kokku:		210g	195Kcal	8g	4.75g	5.96g	23.43g
Lõunasöök	Seljanka sea- ja veiselihaga (uus)	2, 1	250g	164Kcal	5.11g	1.75g	15.09g	13g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Hapukoor 30		30g	67Kcal	6.49g	4.65g	1g	1.15g
	Kohupiimakreem 100		100g	98Kcal	4g	2.35g	11.2g	4.4g
	Kissell 100		100g	48Kcal	0.02g	0.01g	0.06g	11.92g
	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
	Kokku:		606g	493Kcal	16.64g	8.89g	31.06g	51.85g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		100g	20Kcal	0.3g	0.1g	1.6g	2.3g
	Kokku:		100g	20Kcal	0.3g	0.1g	1.6g	2.3g
reede 06.02.2026	Nisuhelbepuder (mahepiim)	1, 2	182g	210Kcal	6.98g	4.05g	7.82g	26.87g
Hommikusöök	Toormoos 20g		50g	29Kcal	0.65g	0.1g	0.55g	4.15g
	Kokku:		232g	239Kcal	7.63g	4.15g	8.37g	31.02g
Lõunasöök	Kana karrikastmes 150 (mahepiim)	2, 1	129g	169Kcal	9.61g	5.41g	13.8g	6.72g
	Ahjukartul		170g	203Kcal	3.59g	0.48g	4.63g	36.84g
	Värskekapsa-maissi-porgandisalat 1		60g	65Kcal	4.84g	0.69g	0.73g	3.99g
	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
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		76g	48Kcal	2.66g	2.54g	2.43g	3.53g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g
	Taimetee		199g	11Kcal	0g	0g	0.02g	2.79g
	Kokku:		835g	670Kcal	24.75g	11.98g	28.33g	79.77g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g

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