

MENÜÜ

31.08-06.09.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV		
TEISIPÄEV		TOREDAT KOOLIAASTA ALGUST!
KOLMAPÄEV	TATRAHELBEPUDER HAPUKOOR	PIKKPOISS SEA- VEISEHAKKLIHAST KARTULI-PORGANDIPÜREE VALGE KASTE PAPRIKA JA ROHELISED HERNED JÄÄTIS LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS
NELJAPÄEV	3-VILJAHLEBEPUDER MARJAPÜREE	KARTULI-FRIKADELLISUPP MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM KISSELLIGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN
REEDE	KAERAHELBEPUDER MOOS	KANAMAKSAKASTE KEEDUKARTUL PÕLDSALAT/PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR APRIKOOS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
kolmapäev 02.09.2026	Tatrahelbepuder (mahepiim)	2	180g	219Kcal	6.76g	3.94g	8.12g	30.34g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Taimetee		200g	13Kcal	0g	0g	0.03g	3.23g
	Kokku :		400g	276Kcal	11.06g	7.02g	8.81g	34.34g
Lõunasöök	Pikkpoiss sea-veisehakklihast (mahe veiseliha)	1, 2, 3, 8, 13	80g	192Kcal	12.71g	5.04g	13.25g	5.9g
	Kartuli-porgandipuder		100g	120Kcal	4.1g	2.64g	3.14g	16.69g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	63Kcal	4.2g	2.43g	1.21g	5.05g
	Paprika/rohelised herned 100g		100g	45Kcal	0.35g	0.04g	2.67g	5.81g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.75g	9.4g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.13g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Jäätis tk		70g	263Kcal	15.43g	0g	2.95g	28.06g
	Kokku :		555g	849Kcal	40.49g	12.83g	29.46g	86.71g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
	Kokku :		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
neljapäev 03.09.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	2, 1	180g	176Kcal	7.81g	4.62g	5.99g	19.27g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta) 20g		20g	23Kcal	0.06g	0.01g	0.04g	5.66g
	Kokku :		200g	199Kcal	7.87g	4.63g	6.03g	24.93g
Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp 1	1, 2, 3, 8, 10, 11	250g	206Kcal	10.94g	3.81g	8.18g	17.78g
	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	12.16g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.75g	9.4g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.13g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Kokku :		577g	520Kcal	18.67g	8.85g	25.74g	59.63g
Vitamiinipaus	Banaan 80g		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
	Kokku :		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
reede 04.09.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	1, 2	180g	198Kcal	5.6g	2.41g	7.66g	27.43g
Hommikusöök	Moos 20g		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku :		200g	232Kcal	5.6g	2.41g	7.72g	35.61g
Lõunasöök	Kanamaksakaste	2, 1	150g	254Kcal	15.97g	6.93g	17.59g	9.73g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.13g	0g	2.06g	16.12g
	Lambasalat, porgand		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.65g	5.39g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.75g	9.4g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.13g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Kokku :		475g	528Kcal	20g	9.61g	26.54g	56.46g
Vitamiinipaus	Aprikoos		80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g
	Kokku :		80g	30Kcal	0.08g	0g	0.72g	6g

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