

MENÜÜ

05.01-11.01.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS	KANALIHAGULJAŠŠ KARTULIPÜREE PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KAPSAS
TEISIPÄEV	ODRAHELBEPUDER MARJAD	KALA-PÜREESUPP KÕRVITSAGA SEPIKUKRUTOONID IDANDID MANNAVAHT PIIMAGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN JA HURMAA
KOLMAPÄEV	RUKKIHELBEPUDER MOOS/VÕI	ÜHEPAJATOIT SEALIHAGA SPINAT/TOMAT/PAPRIKA MARINEERITUD KURGISALAT ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK KAMASMUUTI PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MARJAPÜREE	BORŠ VEISELIHAGA HAPUKOOR MANGO-KEEFIRITARRETIS MAASIKATEGA VÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KIIVI JA PIRN
REEDE	3-VILJAHELBEPUDER MOOS/VÕI	KÖÖGIVILJAKOTLET RIIS ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA COLESLAW SALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 05.01.2026	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	201g	217Kcal	9.8g	4.77g	8.36g	22.28g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)	30g	50Kcal	0.18g	0g	0g	12g
	Kokku:	231g	267Kcal	9.98g	4.77g	8.36g	34.28g
Lõunasöök	Kanaliha guljashašš 1	150g	209Kcal	10.06g	3.26g	21.33g	7.64g
	Kartulipüree 200 (mahepiim)	200g	198Kcal	4.01g	2.57g	5.27g	34.17g
	Peedi-küüslaugusalat 1	60g	26Kcal	0.13g	0.02g	1.02g	4.55g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	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:	719g	736Kcal	22.02g	10.84g	39.28g	89.9g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)	100g	20Kcal	0.3g	0.1g	1.6g	2.3g
	Kokku:	100g	20Kcal	0.3g	0.1g	1.6g	2.3g
teisipäev 06.01.2026	Odrahelbepuder (mahepiim)	200g	190Kcal	6.99g	4.34g	6.13g	24.39g
Hommikusöök	Marjad 30g	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:	230g	207Kcal	7.38g	4.4g	6.46g	26.88g
Lõunasöök	Kala-püreesupp kõrvitsaga 1	250g	172Kcal	8.06g	3.96g	11.46g	12.18g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Seemned 5g	5g	33Kcal	3.24g	0g	0.66g	0.28g
	Sepikurutoonid 20g	51g	130Kcal	1.42g	0.15g	4g	24.56g
	Mahe mungoa idandid 5/8	5g	3Kcal	0g	0g	0.27g	0.29g
	Mannavaht 100 (mahe manna)	100g	106Kcal	0.39g	0.05g	0.89g	23.84g
	Piim 3,5% (PRIA)	150g	95Kcal	5.26g	5.04g	4.81g	6.99g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Või 5g	3g	26Kcal	2.83g	1.86g	0.01g	0.03g
	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:	798g	816Kcal	25.91g	14g	31.28g	108.25g
Vitamiinipaus	Banaan 80g	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.26g
	Hurmaa	79g	52Kcal	0g	0g	0.7g	11.02g
	Kokku:	159g	106Kcal	0.16g	0.08g	1.34g	23.28g
kolmapäev 07.01.2026	Rukkihelbepuder (mahepiim)	203g	155Kcal	6.89g	4.36g	5.96g	15.94g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	238g	239Kcal	10.58g	6.78g	6.07g	28.25g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga 1	220g	222Kcal	11.27g	4.15g	13.44g	14.54g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Spinat/tomat/paprika 100g	100g	25Kcal	0.23g	0g	0.97g	3.8g
	Marineeritud kurgisalat 50g	60g	12Kcal	0.24g	0g	0.54g	1.56g

	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	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
	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
	Kamasmuuti 200g	200g	160Kcal	4.69g	2.8g	6.38g	21.78g
	Kokku:	902g	799Kcal	32.74g	17.51g	33.09g	85.37g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
neljapäev 08.01.2026	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	200g	235Kcal	13.02g	8.07g	5.96g	21.83g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta)	30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Kokku:	230g	270Kcal	13.11g	8.08g	6.02g	30.32g
Lõunasöök	Borš veiselihaga 250 (mahe veiseliha)	250g	128Kcal	4.9g	0.9g	5.43g	14.24g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.49g	4.65g	1g	1.15g
	Mango-keefirarretis (mahe keefir, mahe mangopüree)	150g	176Kcal	3.02g	2.71g	7.65g	29.54g
	Maasikakuubikud (külmutatud)	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Või 5g	3g	26Kcal	2.83g	1.86g	0.01g	0.03g
	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:	773g	717Kcal	25.45g	15.17g	26.1g	91.04g
Vitamiinipaus	Kivi	80g	46Kcal	0.48g	0.1g	0.7g	8.79g
	Pirn (PRIA) 50g	52g	26Kcal	0g	0g	0.16g	5.28g
	Kokku:	132g	72Kcal	0.48g	0.1g	0.86g	14.07g
reede 09.01.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	204g	199Kcal	8.84g	5.24g	6.78g	21.59g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	239g	283Kcal	12.53g	7.66g	6.89g	33.9g
Lõunasöök	Kõõgiviljakotlet porgandi (100g)	80g	76Kcal	0.28g	0.03g	8.26g	10.06g
	Riis (mahe)	170g	219Kcal	0.42g	0.08g	4.97g	48.39g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 50g	50g	97Kcal	9.14g	6.52g	1.6g	1.95g
	Coleslaw salat 1	60g	38Kcal	1.99g	0.32g	0.68g	3.81g
	Leib	40g	85Kcal	0.48g	0.08g	2.82g	15.14g
	Sepik	41g	106Kcal	1.16g	0.12g	3.27g	20.07g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g

	Maheplim 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:	669g	733Kcal	19.65g	11.94g	27.17g	107.75g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g