

MENÜÜ

16.03-22.03.2026



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	7-VILJAHELBEPUDER 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	TATRAHELBEPUDER HAPUKOOR	AHJUS KÜPSETATUD KANA KINTSULIHA KARTULI-PASTINAAGIPÜREE/RIIS VALGE KASTE PAPRIKA/ROHELISED HERNED LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER PIRNIPÜREE	HAPUKAPSASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE KISSELL KOHUPIIMAKREEMIGA LEIB/SEPIK BANAAN
REEDE	KAERAHELBEPUDER MOOS	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE PORGANDIGA TÄISTERA JA DURUM PASTA/TATAR 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	182g	168Kcal	6.41g	3.9g	5.96g	20.8g
Hommikusöök	Moos 30g		31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.72g
	Kokku:		213g	220Kcal	6.41g	3.9g	6.05g	33.52g
Lõunasöök	Pilaff kanalihaga (mahe riis)	2, 1	250g	320Kcal	2.8g	0.47g	18.67g	54.08g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 50g		50g	98Kcal	9.23g	6.58g	1.62g	1.98g
	Soojad juurviljad (külmutatud)		50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.53g	2.62g
	Peedisalat marineeritud kurgiga		60g	21Kcal	0.17g	0.02g	0.85g	3.32g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	57Kcal	0.43g	0.06g	1.84g	10.34g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		75g	47Kcal	2.62g	2.51g	2.4g	3.48g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g
	Mangolassi 200 (mahe mangopüree)		200g	122Kcal	2.77g	1.81g	4.81g	19.51g
	Kokku:		860g	746Kcal	21.23g	14.19g	34.77g	100.14g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
teisipäev 17.03.2026	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	2, 1, 14	183g	189Kcal	8.93g	4.5g	7.19g	18.67g
Hommikusöök	Toormoos pimpipüreega		30g	18Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	3.22g
	Kokku:		213g	207Kcal	9.19g	4.54g	7.41g	21.88g
Lõunasöök	Aedviljasupp kalaga	3, 11, 2, 1, 4	250g	144Kcal	2.17g	0.43g	11.23g	18.38g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Mannavaht 100 (mahe manna)		100g	107Kcal	0.39g	0.05g	0.89g	23.99g
	Piim 3,5% (PRIA)		125g	79Kcal	4.38g	4.19g	4g	5.82g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	57Kcal	0.43g	0.06g	1.84g	10.34g
	Munavõi 20g (mahe muna)		20g	87Kcal	9.08g	5.72g	1.25g	0.13g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Kokku:		597g	477Kcal	16.51g	10.46g	19.31g	59.07g
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	221Kcal	7.07g	4.14g	8.09g	30.28g
Hommikusöök	Hapukoor 30		31g	69Kcal	6.69g	4.79g	1.03g	1.18g
	Kokku:		210g	290Kcal	13.76g	8.93g	9.12g	31.47g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kana kintsuliha	2, 1	80g	144Kcal	4.84g	0.81g	25.02g	0g
	Riis 50g (mahe)		51g	52Kcal	0.1g	0.02g	1.19g	11.58g
	Kartuli-pastinaagipüree 1		100g	92Kcal	2.7g	1.65g	2.36g	14.24g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	63Kcal	4.16g	2.41g	1.2g	5.09g
	Paprika/rohelised herned 100g		100g	45Kcal	0.35g	0.04g	2.67g	5.81g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	55Kcal	0.41g	0.06g	1.79g	10.05g

	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		75g	47Kcal	2.63g	2.52g	2.4g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3.01g	2.7g	3.01g	4.51g
	Kokku:		661g	557Kcal	18.25g	10.21g	39.68g	55.08g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		80g	29Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
	Kokku:		80g	29Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
neljapäev 19.03.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)	1, 2	181g	194Kcal	7.64g	4.36g	7.19g	22.45g
Hommikusoök	Mahe pirnipüree		31g	17Kcal	0g	0g	0g	4.36g
	Kokku:		212g	211Kcal	7.64g	4.36g	7.19g	26.8g
Lõunasöök	Hapukapsasupp veiselihaga (mahe odrakruup)	1, 2	250g	121Kcal	5.74g	1.08g	9.46g	6.72g
	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
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	57Kcal	0.43g	0.06g	1.84g	10.34g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Kokku:		552g	328Kcal	10.25g	3.51g	22.66g	34.02g
Vitamiinipaus	Banaan 80g		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.23g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.23g
reede 20.03.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	179g	196Kcal	5.53g	2.38g	7.57g	27.09g
Hommikusoök	Moos 30g		31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.72g
	Kokku:		210g	248Kcal	5.53g	2.38g	7.66g	39.82g
Lõunasöök	Sea- veisehakklihakaste porgandiga	2, 1	140g	208Kcal	13.94g	6.06g	12.14g	7.76g
	Tatar		100g	97Kcal	1.6g	0.7g	3.11g	16.86g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)		100g	150Kcal	3.32g	0.57g	4.31g	25.17g
	Kodujuust (PRIA) 50g		50g	52Kcal	2.01g	1.05g	7.53g	1.05g
	Frillise salat tomatiga		60g	29Kcal	2.13g	0.29g	0.57g	1.62g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	57Kcal	0.43g	0.06g	1.84g	10.34g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		75g	47Kcal	2.62g	2.51g	2.4g	3.48g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g
	Kokku:		700g	699Kcal	29.09g	13.94g	34.92g	71.11g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g

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 sulfiidid	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