

MENÜÜ

26.01-01.02.2026



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	RUUKIHELBEPUDE MARJAPÜREE MAITSEVESI	RIISIHELBEPUDE MOOS TAIMETEE	MANGOLASSI NELJAVILJAPALLID MAASIKA KUUBIKUD	8-VILJAHELBEPUDE MARJAD	PIIMA-TEOKARBISUPP SEPIK AVOKAADO- MUNAVÕIGA
VITAMIINIAMPS	PIRN	ÕUN	BANAAN	PORGAND	MELON
LÕUNASÖÖK	BOLOGNESE KASTE SEA- VEISEHAKKLIHAGA TÄISTERA JA DURUM SPAGETID ROHELINE HERNES/PORGAND LEIB	AEDVILJAPÜREESUPP MAITSEROHELINE SEEMNED SEPIKUKRUTOONID MARJATARRETIS VAHUKOOREGA LEIB	KALKUNIKASTE PAPRIKA JA TOMATIGA TATAR PUNAPEET/KURK LEIB	LÕHESUPP MAITSEROHELINE BANAANI-KOHUPIIMAVAHT MARJAPÜREEGA LEIB	TÄISTERA JA DURUM PASTA SEA- VEISEHAKKLIHAGA KÜLM KASTE HAPUKOORE JA TILLIGA PORGANDI- ANANASSISALAT LEIB
ÕHTUOODE	HEIGI KALASUPP KÖÖGIVILJADEGA MAITSEROHELINE LEIB PAPRIKA	KRÕBEKARTUL JUUSTUGA KÜLM KASTE ÜRTIDEGA TOMAT	MUNAPUDER KODUJUUST LEIB NUIKAPSAS	KANALIHA JOGURTIMARINAADIS PÄRLKUSSUSS KURGI-KÜÜSLAUGUKASTE MANDARIIN	BANAANI-BROWNIE SPINATI-KIIVI-ÕUNA- PIRNI-BANAANISMUUTI

*Praepäevadel on joogiks vesi, kui ei ole märgitud teisiti.

*Toitlustaja jätab endale õiguse vajadusel menüüd muuta ning jooksvaid muudatusi nädala menüüs ei kajastata. Lisainfo toitlustajalt.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 26.01.2026	Rukkihelbepuder (mahepiim)	1, 2	180g	129Kcal	6.03g	3.83g	5.1g	12.64g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta)		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:		410g	170Kcal	6.25g	3.86g	5.27g	21.96g
Lõunasöök	Bolognese kaste sea-veisehakklihaga	1, 12	140g	152Kcal	7.5g	2.84g	10.72g	9.15g
	Keedetud spagetid		170g	258Kcal	5.93g	1g	7.32g	42.78g
	Roheline hernes/porgand		81g	40Kcal	0.29g	0.03g	1.97g	5.57g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.32g
	Kokku:		416g	502Kcal	14.02g	3.92g	21.75g	66.82g
Õhtusöök	Valge kalasupp köögiviljadega	4, 1	251g	136Kcal	4.95g	0.86g	13.11g	9.09g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Leib		26g	55Kcal	0.31g	0.05g	1.82g	9.78g
	Paprika (PRIA)		101g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.11g	4.54g
	Kokku:		380g	220Kcal	5.47g	1.01g	16.1g	23.49g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
teisipäev 27.01.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	181g	186Kcal	6.09g	3.81g	5.37g	27.07g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)		30g	50Kcal	0.18g	0g	0g	12g
	Taimetee		201g	13Kcal	0g	0g	0.03g	3.23g
	Kokku:		412g	249Kcal	6.27g	3.81g	5.4g	42.3g
Lõunasöök	Aedviljapüreesupp 1	2, 1, 7, 9, 14	249g	211Kcal	13.39g	6.6g	5.6g	15.82g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Seemned 5g		5g	37Kcal	3.6g	0g	0.73g	0.31g
	Sepikukurtoonid 20g		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Marjatarretis		150g	88Kcal	0.34g	0.05g	0.4g	20.36g
	Vahukoor 30		30g	105Kcal	9.82g	6.41g	0.63g	3.54g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.32g
	Kokku:		480g	544Kcal	28.02g	13.17g	10.71g	59.09g
Õhtusöök	Krõbekartul juustuga 130g	2, 3, 11	169g	249Kcal	13.07g	5.26g	10.13g	22g
	Külm kaste ürtidega		80g	107Kcal	7.64g	1.96g	2.26g	7.26g

	Tomat (PRIA)		100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g
	Kokku:		349g	378Kcal	21.01g	7.22g	12.99g	32.76g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
kolmapäev 28.01.2026	Mangolassi 200 (mahe mangopüree)	2	200g	122Kcal	2.77g	1.81g	4.81g	19.5g
Hommikusöök	Neljaviiljapallid		30g	80Kcal	1.05g	0.21g	3.3g	13.2g
	Maasikakuubikud (külmutatud)		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		260g	219Kcal	4.21g	2.08g	8.44g	35.19g
Lõunasöök	Kalkunilihakaste paprika ja tomatiga	10, 1, 2	140g	147Kcal	3.37g	0.95g	24.2g	4.07g
	Tatar		169g	161Kcal	2.34g	0.91g	5.44g	29.46g
	Punapeet/kurk		80g	15Kcal	0.05g	0.01g	0.78g	2.45g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.32g
	Kokku:		414g	375Kcal	6.06g	1.92g	32.16g	45.3g
Õhtusöök	Munapuder (mahe muna, mahepiim)	2, 1	120g	155Kcal	9.76g	3.9g	9.71g	6.99g
	Kodujuust (PRIA) 30g		30g	31Kcal	1.32g	0.85g	3.99g	0.75g
	Leib		26g	55Kcal	0.31g	0.05g	1.82g	9.78g
	Nuikapsas (PRIA)		100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g
	Kokku:		276g	265Kcal	11.59g	4.8g	16.02g	21.72g
Vitamiinipaus	Banaan 80g		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g
neljapäev 29.01.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)	1, 2	181g	191Kcal	7.17g	4.03g	7.28g	22.74g
Hommikusöök	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		211g	208Kcal	7.56g	4.09g	7.61g	25.23g
Lõunasöök	Kalasupp, lõhest	4, 2, 1	251g	171Kcal	8.59g	1.61g	10.03g	12.33g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Banaani- kohupiimavaht		130g	121Kcal	4.53g	2.7g	11.55g	8.42g
	Marjapüree (lisatud suhkruta) 20g		20g	23Kcal	0.06g	0.01g	0.04g	5.66g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.32g
	Kokku:		427g	367Kcal	13.49g	4.37g	23.39g	35.77g
Õhtusöök	Kanapalad (jogurtimarinaadis)	2, 3, 11, 12, 1	80g	131Kcal	4.57g	1.02g	20.48g	1.92g
	Pärlkuss		171g	381Kcal	6.73g	3.23g	10.34g	68.07g

	Maitsestatamata jogurti-kurgi-küüslauugukaste (Tzatziki)		81g	36Kcal	1.49g	0.97g	2.13g	3.34g
	Mandariin		80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.34g
	Kokku:		412g	583Kcal	12.87g	5.22g	33.67g	80.67g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
	Kokku:		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
reede 30.01.2026	Piima-teokarbisupp (uus)	1, 12, 2	301g	330Kcal	10.67g	6.71g	13.58g	44.11g
Hommikusöök	Sepik avokaado-munavõiga (mahemuna)		50g	132Kcal	6.17g	2.75g	3.7g	14.75g
	Kokku:		351g	462Kcal	16.84g	9.46g	17.28g	58.86g
Lõunasöök	Makaronid sea-veisehakklihaga (mahe makaronid)	1, 12, 2	219g	388Kcal	13.42g	3.96g	18.24g	47.56g
	Külm kaste hapukoore ja tilliga		79g	162Kcal	15.47g	11.05g	2.58g	3.02g
	Porgandi-ananassisalat 1		60g	27Kcal	0.14g	0g	0.29g	5.54g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.32g
	Kokku:		383g	629Kcal	29.33g	15.06g	22.85g	65.44g
Õhtusöök	Banaani-brownie (mahemuna) 100	1, 3, 8, 10, 11, 2	150g	378Kcal	26g	15.64g	9.35g	24.28g
	Spinati-kiivi-õuna-pirni-banaanismuuti 150/200		182g	70Kcal	0.25g	0.06g	0.59g	14.51g
	Kokku:		332g	448Kcal	26.25g	15.7g	9.94g	38.79g
Vitamiinipaus	Melon 80g		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g
	Kokku:		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g

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