

Eelmine nädal

Järgmine nädal

Grupi Hommikupuder Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	Millest suhkur	Kiudained	Sool	KV	PV	VP	MO	MA	KL	PL	LS	SL	LR
esmaspäev 14.09.2026	Hommikusöök	Kaerahelbepuder Tee	Kaerahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Teepuru, Suhkur, Vesi		200g 151g	190Kcal 18Kcal	7.37g 0g	0g 0g	6.73g 0g	24.26g 4.5g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g
				Kokku:	351g	208Kcal	7.37g	0g	6.74g	28.76g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 15.09.2026	Hommikusöök	Hirsipuder Pudru moos Piim 2.5% (PRIA)	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Hirsihelbed Moos (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA)		199g 10g 150g	212Kcal 17Kcal 83Kcal	6.58g 0g 3.75g	0g 0g 0g	7.39g 0.03g 5.1g	30.82g 4.22g 7.2g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g
				Kokku:	359g	312Kcal	10.33g	0g	12.52g	42.24g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 16.09.2026	Hommikusöök	Maisimannapuder Marjad Tee	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maisimanna, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Marjad (külmutatud), Suhkur Teepuru, Suhkur, Vesi		200g 31g 151g	180Kcal 44Kcal 18Kcal	5.85g 0.07g 0g	0g 0g 0g	5.41g 0.11g 0g	26.5g 10.72g 4.5g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g
				Kokku:	382g	242Kcal	5.92g	0g	5.52g	41.72g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 17.09.2026	Hommikusöök	Kaheksaviljapuder Piim 2.5% (PRIA)	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Kaheksaviljahelbed, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Piim 2,5% (PRIA)		200g 150g	188Kcal 83Kcal	6.92g 3.75g	0g 0g	6.86g 5.1g	24.58g 7.2g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g
				Kokku:	350g	271Kcal	10.67g	0g	11.96g	31.78g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 18.09.2026	Hommikusöök	Neljaviljahelbepuder Pudru moos Tee	Neljaviljahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Moos (keskmiselt) Teepuru, Suhkur, Vesi		200g 10g 151g	204Kcal 17Kcal 18Kcal	6.72g 0g 0g	0g 0g 0g	6.76g 0.03g 0g	29.18g 4.22g 4.5g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g
				Kokku:	361g	239Kcal	6.72g	0g	6.8g	37.89g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g

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

Eelmine nädal

Järgmine nädal

Grupi Hommikupuder Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	Millest suhkur	Kiudained	Sool	KV	PV	VP	MO	MA	KL	PL	LS	SL	LR
esmaspäev 21.09.2026	Hommikusöök	Seitsmeviljapuder Pudru moos Tee	Seitsmeviljajahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Väi 80% Moos (keskmiselt) Teepuru, Suhkur, Vesi		200g 10g 151g	214Kcal 17Kcal 18Kcal	6.97g 0g 0g	0g 0g 0g	7.63g 0.03g 0g	30.3g 4.22g 4.5g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	
				Kokku:	361g	249Kcal	6.97g	0g	7.66g	39.01g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 22.09.2026	Hommikusöök	Riisipuder Marjad Piim 2.5% (PRIA)	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Riis, Maitseained (keskmiselt), Väi 80% Marjad (külmutatud), Suhkur Piim 2,5% (PRIA)		200g 31g 150g	210Kcal 44Kcal 83Kcal	5.88g 0.07g 3.75g	0g 0g 0g	5.5g 0.11g 5.1g	33.73g 10.72g 7.2g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	
				Kokku:	381g	337Kcal	9.7g	0g	10.71g	51.65g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 23.09.2026	Hommikusöök	Mannapuder Tee	Manna, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Väi 80% Teepuru, Suhkur, Vesi		200g 151g	185Kcal 18Kcal	5.99g 0g	0g 0g	6.04g 0g	26.71g 4.5g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	
				Kokku:	351g	203Kcal	5.99g	0g	6.04g	31.2g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
neljapäev 24.09.2026	Hommikusöök	Nisutangupuder Pudru moos Piim 2.5% (PRIA)	Nisuhelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Väi 80% Moos (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA)		200g 10g 150g	177Kcal 17Kcal 83Kcal	6.27g 0g 3.75g	0g 0g 0g	6.31g 0.03g 5.1g	23.78g 4.22g 7.2g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	
				Kokku:	360g	277Kcal	10.02g	0g	11.44g	35.2g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
reede 25.09.2026	Hommikusöök	Piima-nuudli supp Võileib vorstiga	Makaronid, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt) Või 80%, Vorst keedu (keskmiselt), Sai (keskmiselt)		200g 52g	164Kcal 145Kcal	3.14g 8.92g	0g 0g	6.44g 4.2g	27.49g 12.04g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	
				Kokku:	252g	309Kcal	12.06g	0g	10.64g	39.53g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Väävelidioksiidid 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