

# VALIK TOIDURETSEPTE

1 portsjon, koostis grammides, toiduenergia kcal. Enamus toite on valmistatud multikeetjaga.

Autor Madis Veskimägi.

## PUDRUD

### **RIISHELBE PUDER 252 kcal**

(40 g helbeid+ 100 ml 4 % piima+100 ml vett+ või 5g+ 1 g soola)

---

### **TATRAHELBE PUDER 245 kcal**

40 g tatrahelbeid+ 100 ml 4 % piima+100 ml vett+ või 5g+ 1 g soola

---

### **8VILJAPUDER PIIMA JA VÕIGA, 239 kcal**

40 g 8 viljahelbeid 134 kcal; pudrupiim 4% 100,0+vesi 100 ml 68 kcal; või 5 g 37 kcal;

---

### **KAERAHELBEPUDER VÕIGA 248 kcal.**

Kaerahelbed 40 g 143 kcal; või 5 g 37 kcal; piim 4% 100,0 68 kcal; vesi 100 ml, 1 g soola

---

### **RIISHELBE PUDER 252 kcal**

(40 g helbeid+ 100 ml 4 % piima+100 ml vett+ või 5g+ 1 g soola)

# PRAED

## **KANAFILEE HAUTATUD AEDIVLJAGA 436 kcal**

Kanafilee 100 g praetud 5 g võiga, vesi 200 ml, kaalikas 270 g, porgand 215 g, kartul 120 g, 1 g soola, veidi jahvatatud pipart, veiniäädikat

---

## **OMLETT LISANDIGA 386 kcal.**

2 muna e 100 g 121 kcal; 50 ml 4% piima 35 kcal; rapsiõli 6 g praadimiseks 50 kcal; juust 13 g, 43 kcal; fileesink 34 g, 41 kcal  
keeduriivpeet 80 g 42 kcal; kodujuust h.koorega, 50 g, 55 kcal

---

## **KANAFILEE AURUTATUD KÖÖGIVILJADEGA 303 kcal**

Kanafilee 60 g praetud 5 g võiga; 85 kcal+37 kcal; 200 ml vett, 1/3 puljongikuubik; peakapsas 150 g, 42 kcal; kartul 90 g, 69 kcal; porgand 180 g. 70 kcal

---

## **HAKKLIHAKASTE KARTULIGA 314 kcal**

Keedukartul 150 g, 114 kcal; hakklihakaste 110 g, 200 kcal

---

## **KEEDUKARTUL KÜLMKOOREKASTMEGA 377 kcal**

Keedukartul 150 g 115 kcal; külmkoorekaste 100 g 129 kcal  
sojakotlett 100 g 133 kcal

---

## **HAUTATUD AEDVILI JA BROILERIFILEE 303 kcal.**

Broilerifilee 100 g 142 kcal; või 5 g 37 kcal; porgand 230 g 90 kcal; kapsas 120 g 34 kcal, veidi soola ja pipart, vesi 200 g.

---

## **KARTULIPUDER SARDELLI JA SALATIGA 337 kcal**

Kartulipuder 150 g 144 kcal; sardell 50 g 106 kcal; tomat 121 g 24 kcal; hapukoor 31 g 63 kcal

---

## **BROILERI KOIVAD MAKARONI JA TOMATIGA 559 kcal**

Praetud koivad praeleemes, liha 130 g 345 kcal; makaron keedetud 100 g 196 kcal. Tomat 90 g 18 kcal.

---

## **HAUTATUD AEDVILI JA BROILERIFILEE 452 kcal**

Broilerifilee 100 g 142 kcal; või 10 g 74 kcal; kartul 121 g 94 kcal; kapsas 139 g 39 kcal; porgand 265 g 103 kcal. Vesi 200 ml.

---

## **OMLETT LISANDIGA 372 kcal**

2 muna 100 g 121 kcal; 5 g rapsiõli 41 kcal; Piim 4% 100,0 68 kcal; Atleet juust 15 g 51 kcal; tomat 87 g 17 kcal; keedu-riivpeet 140 g 74 kcal

---

## **KANAFILEE KÖÖGIVILADEGA 520 kcal.**

Kanafilee 100 g 142 kcal; või 10 g 74 kcal; lillkapsas 217 g 60 kcal; kartul 125 g 96 kcal; riivitud porgand 150 g, 58 kcal; linaseemne õli 10 g 90 kcal.

---

## **KEEDUKARTUL LIHAKASTME JA SALATIGA 300 kcal**

Keedukartul 150 g, 100 kcal. Lihakaste 100 g 200 kcal

---

**ÕHTUSÖÖGI BUFFET u 900 kcal.**

Kerge lihasupp, hautatud aedvili lihatükiga, kauss puuviljatükkidega, 1 kreemikorvike 1 kreemituutu

---

**HAUTATUD KANAFILEE AEDVILJADEGA 368 kcal**

Või 7 g 52 kcal; kanafilee 93 g 132 kcal; porgand 228 g 88 kcal; lillkapsas 320 g 96 kcal

---

**KEEDUKARTUL PANEERITUD KALAGA 345 kcal**

Keedukartul 150 g 115 kcal; paneeritud kala 100 g 200 kcal; tomatisalad 150 g 30 kcal

---

**HAUTATUD AEDVILI RIIVJUUSTUGA 264 kcal**

Lillkapsas 280 g 84 kcal; porgand 200 g 78 kcal; riivjuust 30 g 102 kcal.

---

**PRAETUD KARTUL KALAGA 363 kcal**

Keedukartul 160 g 123 kcal; paneeritud kala 100 g 150 kcal; õli 10 g 90 kcal.

---

**HÄRJASILM LISANDIGA 318 kcal**

2 muna 120 kcal; õli 10 g 90 kcal; sink 54 g 72 kcal; hapukapsas 90 g 15 kcal; tomat 110 g 21 kcal

---

**HAUTATUD AEDVILI JUUSTUGA 252 kcal**

Porgand 345 g 134 kcal; kapsas 220 g 16 kcal; juust 102 kcal

---

**PRAEKARTUL SEAFILEEGA 458 kcal**

Seafilee ribad 100 g 140 kcal; õli 10 g 90 kcal; keedukartul 110 g 85 kcal; maitsestatamata jogurt 70 g 90 kcal; keedupeediriivsalat 100 g 53 kcal

---

**PRAEKARTUL LISANDIGA 409 kcal**

Kartul 200 g 154 kcal; õli 5g 45 kcal; poolsuitsuvorst 40 g 150 kcal; 1 muna 60 kcal

---

**HAUTATUD AEDVILI KANAFILEEGA 349 kcal**

Lillkapsas 250 g 57 kcal; porgand 240 g 93 kcal; kanafilee 100 g 142 kcal; õli 7 g 57 kcal.

---

**PRAEKARTUL LISANDIGA 502 kcal**

Kartul 208 g 160 kcal, suitsuvorst 44 g 160 kcal; oliivid 60 g 100 kcal, 10 g õli praadimiseks 82 kcal.

---

**KANAFILEE LISANDIGA 407 kcal.**

Kanafilee 82 g 116 kcal ; õli 6 g 50 kcal ; keeduriivpeet 70 g 38 kcal; tomat 100 g 20 kcal ; riivjuust 25 g 85 kcal; kodujuust 70 g 98 kcal.

---

**SEALIHA AURUTATUD LILLKAPSAGA 257 kcal**

Sealiha fileeribad 80 g 114 kcal; õli 10 g 90 kcal; lillkapsas 230 g 53 kcal.

---

**KARTULIVORM LISANDIGA 500 kcal**

2 muna 121 kcal; kartul 200 g 150 kcal; suitsuvorst 40 g 150 kcal; supipõhi 100 g 80 kcal.

---

**OMLETT LISANDIGA 363 kcal.**

2 muna e 100 g 121 kcal; 50 ml 4% piima 35 kcal; rapsiõli 6 g praadimiseks 50 kcal; juust 13 g 43 kcal; fileesink 34 g 41 kcal; tomat 90 g 18 kcal; kodujuust h.koorega, 50 g 55 kcal

---

**SEALIHA HAUTATUD AEDVILJAGA 235 kcal**

Sealihafilee ribad 100 g 150 kcal; lillkapsas 120 g 27 kcal, porgand 150 g 58 kcal.

---

**OMLETT LISANDIGA 363 kcal.**

2 muna e 100 g 121 kcal; 50 ml 4% piima 35 kcal; rapsiõli 6 g praadimiseks 50 kcal; juust 13 g, 43 kcal; fileesink 34 g, 41 kcal; tomat 90 g 18 kcal; kodujuust h.koorega, 50 g, 55 kcal

---

**KANAFILEEKASTE LISANDIGA 398 kcal**

Kanafilee 80 g. 116 kcal; õli 10 g. 82 kcal; kartul, aurutatud 200 g.154 kcal; tomat 150 g. 30 kcal; jääsalat 120 g. 16 kcal

---

**HAUTATUD AEDVILI JUUSTUGA 252 kcal**

Porgand 345 g 134 kcal; kapsas 220 g 16 kcal; juust 102 kcal

---

**ŠOTI MUNA LISANDIGA 682 kcal**

Kodune hakkliha 150 g. 395 kcal; 1 muna 60 kcal; praekartul 150 g. 115 kcal; õli 10 g praadimiseks 82 kcal; tomat 150 g. 30 kcal

---

**GRILL-LIHA SALATIGA 193 kcal.**

Grillliha 125 g. 180 kcal; jääsalat 100 g. 13 kcal.

---

**SPIRAALMAKARON LISANDIGA 274 kcal**

Makaron 50 g 180 kcal; riivjuust 15 g 51 kcal; sink 15 g 20 kcal; tomat 120 g 23 kcal

---

**OMLETT LISANDIGA 315 kcal**

1 muna 50 g 60 kcal; õli 5 g 41 kcal; sink 25 g 33 kcal; riivjuust 15 g 51 kcal, piim 50 ml 34 kcal, kodujuust 68 g 96 kcal

---

**HAUTATUD KANAFILEE JA AEDVILI 408 kcal**

Kanafilee 90 g 127 kcal; või 7 g 52 kcal; porgand 280 g 109 kcal; kartul 156 g 120 kcal.

---

**ÜHEPAJA TOIT 426 kcal**

Kanafilee 100 g 142 kcal; rapsiõli 6 g 50 kcal; kapsas 170 g 47 kcal; porgand 186 g. 72 kcal; kartul 150 g 115 kcal.

---

**STEIK LISANDIGA 253 kcal**

Loomaliha filee 150 g 200 kcal; keedu riivpeet 100 g 53 kcal

---

**SPIRAALMAKARON LISANDIGA 274 kcal**

Makaron 50 g 180 kcal; riivjuust 15 g 51 kcal; sink 15 g 20 kcal; tomat 120 g 23 kcal

---

**KANAFILEE HAUTATUD LILLKAPSAGA 268 kcal**

Kanafilee 120 g 170 kcal; lillkapsas 210 g 48 kcal; õli 6 g 50 kcal.

---

**KANAKOIB KARTULIPÜREEGA 415 kcal**

Kartulipüree 100 g 96 kcal, kanakoib nahaga 120 g 319 kcal

---

**OMLETT LISANDIGA 386 kcal.**

2 muna e 100 g 121 kcal; 50 ml 4% piima 35 kcal; rapsiõli 6 g praadimiseks 50 kcal; juust 13 g, 43 kcal; fileesink 34 g, 41 kcal  
keeduriivpeet 80 g 42 kcal; kodujuust h.koorega, 50 g, 55 kcal

---

**HAUTATUD KANAFILEE JA KÖÖGIVILI 335 kcal**

Kanafilee 130 g 184 kcal; porgand 150 g 58 kcal; lillkapsas 180 g 41 kcal; või 7 g. 52 kcal.

**KANA MINUTIPIHV LISANDIGA 366 kcal.**

Kana minutipihv 120 g 170 kcal, õli praadimiseks 6 g 50 kcal; lillkapsas 200 g 46 kcal, rõõsk koor 35% 30 g. 100 kcal

---

**SUUR OMLETT 324 kcal.**

2 muna 121 kcal, õli 5 g. 41 kcal, sink 20 g. 26 kcal; juust 20 g. 68 kcal, piim 4% 100 g. 68 kcal.

---

**KARTULI-KANAFILEEVORM 228 kcal**

Kartul 100 g. 77 kcal, 1 muna 60 kcal ; kanafilee 50 g. 71 kcal. õli 2,5 g 20 kcal

---

# SUPID

## **AEDVILJA-LIHASUPP 440 kcal**

2 portsu, 2 x330 g, 440 kcal

## **HAPUKAPSA SUPP, LEIB 2 VIILU 721 kcal**

2 portsu 600 g. 566 kcal; leib 67 g 155 kcal

## **KANA-AEVILJA-MAKARONISUPP 650 kcal**

2 portsu 700 g 500 kcal, leib 2 viilu 65 g 150 kcal

## **KANA-AEDVILJA-MAKARONISUPP 335 kcal**

1 portsu 300 g 250 kcal, leib 1 viil 35 g 85 kcal

## **KANA-AEDVILJA-MAKARONISUPP 335 kcal**

1,5 portsu 450 g 350 kcal, leib 1 viil 35 g 85 kcal

## **SELJANKA, LEIB 404 kcal**

400 g purgiseljankat 200 kcal; leib 88 g. 204 kcal.

## **BORSHISUPP LISANDIGA 549 kcal**

Supp 400 g 350 kcal; hapukoor 30 g 60 kcal; leib 60 g 139 kcal

## **BORŠ LISANDIGA 629 kcal**

Borš, 2 taldrikutäit 700 ml 350 kcal; leib 80 g 180 kcal; hapukoor 50 g 99 kcal

# **JOOGID**

## **PIIM 136 kcal**

200 ml 4% piima, 136 kcal

## **KEEFIR 100 kcal**

2,5% 200 ml.

# SALATID

## **KODUJUUST KEEDETUD-RIIVPEEDIGA 203 kcal**

Keedetud-riivitud peet 140 g, koorega kodujuust 70 g, 5 g linaseemne õli

## **KOTLETT LEHTSALATI JA TOMATIGA 326 kcal.**

Kotlett 100 g 289 kcal; tomat 100 g 20 kcal; salat 100 g 17

## **KODUJUUST TOMATIGA 156 kcal**

Kodujuust 100 g 140 kcal, tomat 82 g 16 kcal.

## **KODUJUUST TOMATIGA 166 kcal**

Kodujuust 100 g 146 kcal; tomat 100 g 20 kcal

## **KODUJUUSUTSALAT 148 kcal**

Kodujuust 50 g. 70 kcal; keeduriivpeet 110 g. 58 kcal ; tomat 100 g 20 kcal.

## **TOMATISALAT NÄKILEIVAGA 187 kcal**

Maitsestatamata Kreeka jogurt, 100 g 128 kcal; tomat 100 g 19 kcal; näkileib 12 g 40 kcal

## **KODUJUUST LISANDIGA 168 kcal**

Kodujuust 50 g 70kcal ; tomat 150 g 30 kcal; riivjuust 20 g 68 kcal.

## **KODUJUUSTU-TOMATISALAT 221 kcal.**

Kodujuust 100 g. 140 kcal; tomat 65 g. 13 kcal; sink 30 g. 40 kcal; riivjuust 8 g. 28 kcal.

## **KODUJUUSTU SALAT 231 kcal.**

Kodujuust 80 g. 112 kcal; tomat 90 g. 18 kcal; sink 25 g. 33 kcal; riivjuust 20 g. 68 kcal.

## **HIINAKAPSASALAT LISANDIGA 163 kcal**

Hiinakapsas, kurgiga 70 g 16 kcal; juust 15 g 51 kcal; sink 20 g 26 kcal, kodujuust 50 g 70 kcal

## **KODUJUUSTU-TOMATISALAT 123 kcal**

**Kodujuust 72 g 100 kcal; tomat 120 g 23 kcal**



# **PUUVILJAD, MARJAD**

**APELSIN 150 g, 77 kcal**

**ÕUN 306 g, 134 kcal**

**BANAAN 69 g 61 kcal**

**MARJAD 75 kcal** Aedmaasikas 119 g 57 kcal; mustikas 39 g 18 kcal

**ÕUN 101 kcal.** Õun 230 g. 101 kcal

**BANAAN 84 g 74 kcal**

**ÕUN 255 g. 112 kcal**

# VÕILEIVAD

**NÄKILEIB JUUSTUGA 110 kcal** Näkileib 12 g; või 3 g+ 1 viil Atleet juustu 14 g)

**NÄKILEIB VÕIGA 77 kcal.** Näkileib 40 kcal; 5 g võid 37 kcal

**NÄKILEIB VÕI JA SINGIGA, 108 kcal** Näkileib 12 g 40 kcal; või 3 g 23 kcal; sink 34 g 45 kcal

**RÖSTLEIB SOOLALÕHE JA JUUSTUGA 468 kcal.** Mitmevilja röstleib 2 viilu, kokku 63 g 180 kcal; või 7 g 52 kcal; soolalõhe 60 g. 100 kcal; Hiirte juust 40 g 136 kcal

**NÄKILEIB VÕI JA SUITSUVORSTIGA 108 kcal**  
Näkileib 12 g 40 kcal; või 3 g 23 kcal; suitsuvorst 19 g 71 kcal

**NÄKILEIB VÕI JA KODUJUUSTUGA 259 kcal**  
Näkileib 12 g 40 kcal; või 3 g 23 kcal; kodujuust 140 g 196 kcal

# **TORTILLAD, SOOLASE TÄIDISEGA PANNKOOGID**

## **TORTILLA KODUJUUSTU JA KALAMARJAGA 290 kcal**

Tortilla 60 g 177 kcal; kodujuust 85 g, 93 kcal; forellimari 8 g, 20 kcal

## **TORTILLA TÄIDISEGA 290 kcal**

Tortilla 60 g 177 kcal; kodujuust 85 g, 93 kcal; forellimari 8 g, 20 kcal

## **TORTILLA TÄIDISEGA 465 kcal**

Tortilla 57 g. 163 kcal; Hollandi juust 27 g 91 kcal; suitsuvorst 38 g. 142 kcal; keedu riivpeet 130 g 69 kcal

## **KREPID TÄIDISEGA 2 tk 908 kcal**

200 g jahu 664 kcal; 4 muna 242 kcal; või 50 g 372 kcal; suhkur 60 g 243 kcal; piim 4% 500,0 340 kcal. 7 tk. 1861 kcal. 1 krepp 265 kcal. Täidis: riivjuust 50 g 160 kcal; kodujuust 160 kcal, sink 55 kcal, kokku 377 kcal.

# MAGUSTOIDUD

## **KOHUPIIMAKREEM LISANDIGA 243 kcal**

Kreeka kohupiimakreem 100 g 118 kcal; banaan 58 g 51 kcal; Digestiv küpsus 1 tk 15 g 74 kcal

## **KAKAOKISSELL MOOSIGA 273 kcal.**

Kissell 200 g 220 kcal; moos 25 g 53 kcal.

## **KIRSIKOMPOTT JOGURTIGA 187 kcal**

Kirsikompott 100 g 120 kcal; Muah jogurt 50 g 67 kcal

## **KOHUPIIMAKREEM BANAANIGA 159 kcal**

Kohupiima kreem 60 g 71 kcal, banaan 99 g 88 kcal.

## **JÄÄTIS BANAANIGA 285 kcal.**

Jäätis „Eriti rammus” 100 g 224 kcal; banaan 69 g. 61 kcal

## **KISSELL KOHUPIIMAGA 300 kcal**

Kissell 200 ml 200 kcal; Kohupiimakreem 100 g 100 kcal

## **KREPP MOOSIGA 370 kcal**

Krepp 265 kcal, moos 50 g. 105 kcal.

## **JOGURT LISANDIGA 271 kcal**

Jogurt 100 g 117 kcal; Kalevi Ekstra küpsis 10 g 44 kcal, Kalevi shokolaad 20 g 110 kcal.

---

## **JOGURT LISANDIGA 271 kcal**

Jogurt 100 g 117 kcal; Kalevi Ekstra küpsis 10 g 44 kcal, Kalevi shokolaad 20 g 110 kcal.

## **PIIMASMUUTI LISANDIGA 323 kcal**

Õun 150g. 66 kcal; banaan 100 g. 89 kcal , kiivi 60 g. 32 kcal, piim 200 ml 4% 136 kcal.

## **KOHUPIIMAKREEM LISANDIGA 178 kcal**

Kreeka kohupiimakreem magus 70 g. 82 kcal; mandariin 100 g. 46 kcal; Kalevi Ekstra küpsis 1 tk 10 g. 50 kcal.

## **KOHUPIIMA-JOGURTIKREEM LISANDIGA 187 kcal**

Kohupiima-jogurtikreem 100 g. 117 kcal; õun 160 g 70 kcal.

## **KOHUPIIMAKREEM ÕUNAGA 186 kcal.**

Kohupiimakreem 100 g 120 kcal; õun 150 g 66 kcal.

# MAIUSTUSED, KOOGID

**KAERAHELBE KÜPSISED, 2 tk, 14 g, 63 kcal.**

**ŠOKOLAADI KOMM, 2 tk, 14 g, 77 kcal**

**KALEVI ASSORTII SOKOLAADI KOMM 38 kcal**

Täidisega sokol komm, 8 g. 38 kcal.

**RULLBISKVIIT 118 kcal** 2 cm viil 38 g, 118 kcal.

**TUDENGI PÄHKLISEGU 148 kcal** Pähklisegu, 30 g

**KOOGID 399 kcal**

Napoleoni kook 77 g 238 kcal; kohupiimakook 52 g 161 kcal

---

**NAPOLEONI KOOK GEISHA KOMMIGA 303 kcal**

Napoleoni kook, 86 g. 266 kcal; komm 7 g. 37 kcal

**KOHUPIIMA TORT 120 g, 308 kcal**

---

**PÄHKLID 62 kcal**

10 g. 2 parapähklit ja 5 mandlit

**KÜPSIS MOOSI JA ŠOKOLAADIGA 182 kcal.**

Kalevi küpsis 10 g. 50 kcal; moos 25 g 52 kcal; šokolaad 15 g. 80 kcal.

**KÜPSIS MOOSIGA 92 kcal.**

Ekstra küpsis 10 g. 50 kcal; moos 20 g. 42 kcal.

**TORT 620 kcal.**

Biskviittort 200 g. 620 kcal.

**PANNKOOK ŠOKOLAADIGA 1365 kcal.**

3 suurt krepppannkooki, 1 krepp 265 kcal. 795 kcal; šokolaad 100 g. 570 kcal.

**KRINGEL 476 kcal**

**Kaneeli-rosina kringel 72 g 246 kcal ja 58 g 230 kcal**

**KRINGEL**

**Kaneeli-rosina kringel 62 g 246 kcal**