

Nädala menüü

	Esmaspäev 18.09.2023	Teisipäev 19.09.2023	Kolmapäev 20.09.2023	Neljapäev 21.09.2023	Reede 22.09.2023
Hommiikusöök	Piima- odrahelbesupp Sepik munavõiga	8-viljapuder linaseemnetega Piim 2.5% (PRIA)	7-viljapuder linaseemnetega Moos Rabarberi mahlajook	Omlett porgandipüreega Sepik tomatiga Piim pria (mahe)	Piima-rukkihelbesupp Võileib porgandihummusega
Vitamiinipaus	Kapsas pria 70g Melon 80G	Pria mahe porgand 70g Õun (pria,mahe) 80g	Kirsstomat 70g Pirn pria (mahe) 80g	Paprika 70g Banaan (mahe) 80g	Lillkapsas Apelsin mahe 80g
Lõunasöök	Kalkuni- kõogiviljariisiroog Külm kaste tomati ja ürtidega Porgandi apelsinisaalat Banaanijogurt Koolileib	Punase läätse supp kõogiviljadega Marjakissell Vahukoor Teraleib	Kurzemestrooganov sealihaga Sõmer tatar Hiinakapsas-kurk- porru-sal.kaste Banaani-kirsi -õunamahla smuuti Rukkiäisteraleib	Kalaseljanka Kohupiimavaht riivleivaga Moos Hapukoor Põlva peenleib	Pikkpoiss segahakklihast Kartuli püree (mahe kartulist) Koorekaste Kapsa-porgandisaalat Marja-kamasmuuti Värska Tummõ leib
Õhtuode	Pasta kõogiviljadega Soe juustukaste Mahe mustsõstra mahlajook suhkruta (Konspek OÜ)	Pizza kõogiviljadega porgand-uba Puuviljatee	Brokolipüreesupp Rõstitud seemned Mooste linakukkel 30g	Aedviljavorm rohelistega hernestega Külm kaste tilliga Kakaojook	Õunakook purukatttega Piim 2.5% (PRIA)

NB! Teavet toidus leiduvate allergeenide kohta saab toidu valmistajalt.

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Aed 3-5									
Energia	1218kcal 5095kj	1286kcal 5382kj	1196kcal 5004kj	1151kcal 4816kj	1162kcal 4861kj			1203kcal 5032kj	1180.9kcal 4941kj
Valgud	37.03g 12.16%	28.03g 8.72%	36.28g 12.13%	46.70g 16.23%	36.01g 12.40%			36.81g 12.24%	36.9 g
Rasvad	45.50g 33.63%	41.88g 29.30%	36.34g 27.34%	52.53g 41.07%	43.22g 33.49%			43.90g 32.84%	39.3 g
Küllastunud rasvhapped	14.62g 10.80%	11.35g 7.94%	8.46g 6.37%	18.46g 14.44%	17.51g 13.57%			14.08g 10.53%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	156.90g 51.54%	190.85g 59.35%	170.51g 57.02%	117.49g 40.83%	147.99g 50.96%			156.75g 52.12%	169.9 g
Suhkrud kokku	38.02g 12.49%	46.16g 14.35%	53.19g 17.79%	45.66g 15.87%	36.75g 12.65%			43.95g 14.61%	0 g
Kiudained	16.20g 2.66%	16.98g 2.64%	20.93g 3.50%	10.76g 1.87%	18.34g 3.16%			16.64g 2.77%	0 g
Süsivesikud kokku	173.1g 54.2%	207.83g 61.99%	191.44g 60.52%	128.25g 42.7%	166.33g 54.12%			173.39g 54.89%	169.9 g
Sool kokku	1.07g	1.76g	2.68g	1.43g	1.90g			1.77g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.66g	1.06g	1.70g		0.81g			0.85g	0 g
Sõim 1-3									
Energia	1019kcal 4262kj	995kcal 4162kj	981kcal 4104kj	978kcal 4092kj	907kcal 3795kj			976kcal 4083kj	931.2kcal 3896kj
Valgud	30.97g 12.16%	20.98g 8.44%	28.93g 11.80%	38.39g 15.70%	29.03g 12.81%			29.66g 12.16%	29.3 g
Rasvad	38.74g 34.23%	32.51g 29.41%	29.96g 27.49%	45.03g 41.43%	34.00g 33.74%			36.05g 33.24%	33.6 g
Küllastunud rasvhapped	12.24g 10.81%	10.06g 9.10%	6.77g 6.22%	15.69g 14.44%	14.21g 14.11%			11.79g 10.88%	0 g
Süsivesikud imenduvad	129.86g 51.00%	147.91g 59.48%	140.19g 57.17%	100.43g 41.07%	113.85g 50.21%			126.45g 51.82%	127.9 g

(ehk va kiudained)									
Suhkrud kokku	33.17g 13.03%	39.28g 15.80%	48.30g 19.70%	43.35g 17.73%	31.00g 13.67%			39.02g 15.99%	0 g
Kiudained	13.27g 2.61%	13.28g 2.67%	17.35g 3.54%	8.79g 1.80%	14.70g 3.24%			13.48g 2.76%	0 g
Süsivesikud kokku	143.13g 53.61%	161.19g 62.15%	157.54g 60.71%	109.22g 42.87%	128.55g 53.45%			139.93g 54.59%	127.9 g
Sool kokku	0.97g	1.36g	2.18g	1.17g	1.47g			1.43g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.61g	0.80g	1.31g		0.60g			0.66g	0 g
Aed 5-6									
Energia	1425kcal 5962kj	1478kcal 6186kj	1431kcal 5986kj	1380kcal 5775kj	1402kcal 5865kj			1423kcal 5955kj	1389.5kcal 5814kj
Valgud	42.78g 12.01%	33.30g 9.01%	43.45g 12.15%	55.70g 16.14%	44.34g 12.65%			43.91g 12.34%	43.4 g
Rasvad	53.14g 33.56%	49.71g 30.26%	44.53g 28.01%	64.81g 42.26%	54.11g 34.74%			53.26g 33.68%	46.3 g
Küllastunud rasvhapped	16.53g 10.44%	14.52g 8.84%	9.82g 6.18%	22.99g 14.99%	22.21g 14.26%			17.21g 10.89%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	184.54g 51.80%	215.34g 58.26%	201.60g 56.37%	137.73g 39.91%	173.79g 49.59%			182.60g 51.33%	199.8 g
Suhkrud kokku	45.68g 12.82%	51.50g 13.93%	61.47g 17.19%	49.69g 14.40%	43.81g 12.50%			50.43g 14.18%	0 g
Kiudained	18.74g 2.63%	18.29g 2.47%	24.83g 3.47%	11.65g 1.69%	21.09g 3.01%			18.92g 2.66%	0 g
Süsivesikud kokku	203.28g 54.43%	233.63g 60.73%	226.43g 59.84%	149.38g 41.6%	194.88g 52.6%			201.52g 53.99%	199.8 g
Sool kokku	1.33g	2.14g	3.10g	1.67g	2.38g			2.12g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.85g	1.22g	2.04g		1.10g			1.04g	0 g
Aed 6-7									
Energia	1558kcal 6519kj	1646kcal 6885kj	1598kcal 6685kj	1580kcal 6613kj	1513kcal 6329kj			1579kcal 6606kj	1539.3kcal 6440kj
Valgud	46.69g 11.99%	36.76g 8.93%	48.93g 12.25%	64.69g 16.37%	48.99g 12.96%			49.21g 12.47%	48.1 g
Rasvad	59.09g 34.13%	55.86g 30.55%	51.78g 29.17%	74.77g 42.58%	59.81g 35.59%			60.26g 34.35%	51.3 g
Küllastunud rasvhapped	18.08g 10.44%	17.47g 9.56%	11.36g 6.40%	26.57g 15.13%	25.00g 14.87%			19.70g 11.23%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	200.02g 51.35%	239.28g 58.16%	220.47g 55.20%	155.92g 39.46%	183.74g 48.59%			199.89g 50.64%	221.3 g
Suhkrud kokku	50.65g 13.00%	57.94g 14.08%	68.90g 17.25%	53.83g 13.62%	47.72g 12.62%			55.81g 14.14%	0 g
Kiudained	19.76g 2.54%	19.40g 2.36%	27.05g 3.39%	12.54g 1.59%	21.70g 2.87%			20.09g 2.54%	0 g
Süsivesikud kokku	219.78g 53.89%	258.68g 60.52%	247.52g 58.59%	168.46g 41.05%	205.44g 51.46%			219.98g 53.18%	221.3 g
Sool kokku	1.56g	2.34g	3.34g	1.92g	2.54g			2.34g	0 g
Koka poolt lisatav sool	1.02g	1.33g	2.19g		1.15g			1.14g	0 g

Print