

Nädala menüü

	Esmaspäev 27.11.2023	Teisipäev 28.11.2023	Kolmapäev 29.11.2023	Neljapäev 30.11.2023	Reede 01.12.2023
Hommikusöök	Piima- odrahelbesupp Sepik munavõiga	7-viljapuder linaseemnetega Piim 2.5% (PRIA)	Moos Riisihelbepuder Rabarberi mahla jook	Omllett Piim pria (mahe) Võileib singivõidega	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	Pilaff kanalihaga Banaanijogurt Külm hapukoorekaste Hiinakapsas-kurk- porru-sal.kaste Koolileib	Punase läätsesupp kõogiviljadega Vahukoor Teraleib Puuviljakissell	Kurzemestrooganov sealihaga Sõmer tatar Banaani-kirsi -õunamahla smuuti Peedisalat 80 g Rukkitäisteraleib	Frikadellidupp Kohupiimavaht riivleivaga Moos Põlva peenleib	Küpsetatud kala tilliga Kartuli püree (mahe kartulist) Koorekaste Porgandi apelsinisolat Marja-kamasmuuti Värsk Tummõ leib
Õhtuode	Pasta kõogiviljadega Soe juustukaste Mahe mustsõstra mahla jook suhkruta (Konspek OÜ)	Pizza kõogiviljadega porgand-uba Puuviljatee	Porgandi-püreesupp sulatatud juustuga Nisukukkel	Aedviljavorm roheline hernestega Jogurtikaste ürtidega Kakaojook	Õuna-kaneelirull täisterajahust 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	1164kcal 4872kj	1228kcal 5137kj	1230kcal 5146kj	1106kcal 4628kj	1145kcal 4791kj			1175kcal 4915kj	1180.9kcal 4941kj
Valgud	36.76g 12.63%	30.38g 9.90%	30.78g 10.01%	45.33g 16.39%	42.30g 14.78%			37.11g 12.63%	36.9 g
Rasvad	43.42g 33.56%	35.58g 26.08%	41.52g 30.38%	44.88g 36.52%	41.13g 32.33%			41.31g 31.64%	39.3 g
Küllastunud rasvhapped	14.37g 11.10%	11.37g 8.34%	11.10g 8.12%	15.66g 12.75%	15.62g 12.28%			13.62g 10.44%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	149.48g 51.35%	187.58g 61.11%	175.70g 57.14%	124.03g 44.85%	142.14g 49.65%			155.79g 53.03%	169.9 g
Suhkrud kokku	35.49g 12.19%	40.55g 13.21%	58.30g 18.96%	46.07g 16.66%	33.50g 11.70%			42.78g 14.56%	0 g
Kiudained	14.34g 2.46%	17.83g 2.90%	15.17g 2.47%	12.35g 2.23%	18.57g 3.24%			15.65g 2.66%	0 g
Süsivesikud kokku	163.82g 53.81%	205.41g 64.01%	190.87g 59.61%	136.38g 47.08%	160.71g 52.89%			171.44g 55.70%	169.9 g
Sool kokku	1.29g	1.75g	4.32g	1.26g	1.20g			1.96g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.80g	1.06g	3.20g		0.35g			1.08g	0 g
Sõim 1-3									
Energia	991kcal 4147kj	936kcal 3918kj	992kcal 4151kj	960kcal 4017kj	909kcal 3803kj			958kcal 4007kj	931.2kcal 3896kj
Valgud	31.26g 12.61%	22.70g 9.70%	24.01g 9.68%	39.39g 16.41%	34.18g 15.04%			30.31g 12.65%	29.3 g
Rasvad	37.45g 34.01%	27.76g 26.68%	32.56g 29.54%	39.60g 37.12%	32.65g 32.32%			34.00g 31.94%	33.6 g
Küllastunud rasvhapped	12.11g 10.99%	10.07g 9.68%	8.61g 7.81%	13.11g 12.29%	12.90g 12.78%			11.36g 10.67%	0 g

Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	126.34g 50.98%	142.06g 60.69%	144.36g 58.21%	106.45g 44.35%	112.11g 49.33%			126.26g 52.72%	127.9 g
Suhkrud kokku	32.47g 13.10%	34.43g 14.71%	52.49g 21.17%	43.41g 18.09%	29.54g 13.00%			38.47g 16.06%	0 g
Kiudained	11.89g 2.40%	13.75g 2.94%	12.79g 2.58%	10.17g 2.12%	15.00g 3.30%			12.72g 2.66%	0 g
Süsivesikud kokku	138.23g 53.38%	155.81g 63.63%	157.15g 60.79%	116.62g 46.47%	127.11g 52.63%			138.98g 55.38%	127.9 g
Sool kokku	1.15g	1.35g	3.43g	1.06g	0.98g			1.60g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.71g	0.80g	2.47g		0.27g			0.85g	0 g

Aed 5-6

Energia	1414kcal 5917kj	1463kcal 6122kj	1428kcal 5975kj	1333kcal 5578kj	1395kcal 5837kj			1407kcal 5886kj	1389.5kcal 5814kj
Valgud	43.99g 12.44%	36.96g 10.10%	35.46g 9.93%	54.98g 16.50%	53.03g 15.20%			44.88g 12.76%	43.4 g
Rasvad	53.79g 34.23%	43.65g 26.85%	47.53g 29.95%	55.23g 37.29%	51.51g 33.23%			50.34g 32.20%	46.3 g
Küllastunud rasvhapped	17.81g 11.34%	14.67g 9.03%	12.62g 7.95%	19.13g 12.91%	19.81g 12.78%			16.81g 10.75%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	180.08g 50.94%	220.71g 60.33%	205.67g 57.61%	147.07g 44.13%	169.13g 48.50%			184.53g 52.46%	199.8 g
Suhkrud kokku	43.22g 12.23%	46.47g 12.70%	68.48g 19.18%	49.99g 15.00%	40.80g 11.70%			49.79g 14.16%	0 g
Kiudained	16.87g 2.39%	19.87g 2.72%	17.91g 2.51%	13.93g 2.09%	21.43g 3.07%			18.00g 2.56%	0 g
Süsivesikud kokku	196.95g 53.33%	240.58g 63.05%	223.58g 60.12%	161g 46.22%	190.56g 51.57%			202.54g 55.02%	199.8 g
Sool kokku	1.64g	2.14g	4.81g	1.53g	1.43g			2.31g	0 g
Koka poolt lisatav sool	1.05g	1.22g	3.58g		0.44g			1.26g	0 g

Aed 6-7

Energia	1553kcal 6499kj	1626kcal 6802kj	1576kcal 6594kj	1524kcal 6378kj	1531kcal 6405kj			1562kcal 6536kj	1539.3kcal 6440kj
Valgud	48.07g 12.38%	40.66g 10.00%	39.12g 9.93%	64.20g 16.85%	59.21g 15.47%			50.25g 12.87%	48.1 g
Rasvad	60.20g 34.88%	49.17g 27.22%	54.49g 31.11%	63.76g 37.64%	57.51g 33.81%			57.02g 32.86%	51.3 g
Küllastunud rasvhapped	19.61g 11.36%	17.63g 9.76%	14.42g 8.24%	22.29g 13.16%	22.40g 13.17%			19.27g 11.10%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	195.90g 50.44%	244.61g 60.18%	222.84g 56.55%	165.94g 43.55%	182.92g 47.80%			202.44g 51.84%	221.3 g
Suhkrud kokku	48.23g 12.42%	52.51g 12.92%	75.93g 19.27%	54.25g 14.24%	44.82g 11.71%			55.15g 14.12%	0 g
Kiudained	17.87g 2.30%	21.08g 2.59%	18.95g 2.40%	14.97g 1.96%	22.35g 2.92%			19.04g 2.44%	0 g
Süsivesikud kokku	213.77g 52.74%	265.69g 62.77%	241.79g 58.95%	180.91g 45.51%	205.27g 50.72%			221.49g 54.28%	221.3 g
Sool kokku	1.88g	2.34g	5.45g	1.70g	1.57g			2.59g	0 g
Koka poolt lisatav sool	1.22g	1.33g	4.12g		0.49g			1.43g	0 g

Print