

Nädala menüü

	Esmaspäev 19.02.2024	Teisipäev 20.02.2024	Kolmapäev 21.02.2024	Neljapäev 22.02.2024	Reede 23.02.2024
Hommiüksööök	Neljaviiljapuder Kirsid Piim pria (mahe)	Piima-rukkihelbesupp Sepik munavõiga	Tatrahelbepuder Võisilm Piim pria (mahe)	Võileib rohelise võiga Piima-nuudlisupp	3- viljapuder Moos Rabarberi mahlajook
Vitamiinipaus	Kapsas pria 70g Melon 80G	Pria mahe porgand 70g Pirn pria (mahe) 80g	Kurk (pria) 70g Mandariin	Nuikapsas (pria) 70g Õun (pria,mahe) 80g	Paprika 70g Apelsin mahe 80g
Lõunasööök	Köögiviljasupp sealihaga Kohupiimakreem Mahlakissell Koolileib	Bolognese kaste ubade ja köögiviljadega Keedetud mahe pasta Mahe kapsas/tomat/salatikaste Banaanijogurt Rukkitäisteraleib	Rassolnik veiselihaga Hapukoor Värska Tummõ leib Küpsisekook	Pikkpoiss segahakklihast Keedetud kartul Koorekaste Porgandi- kaalikalasalat Teraleib Mahe mustsõstra mahlajook suhkruta (Konspek OÜ)	Kalassupp köögiviljadega Vahukoor Marjakissell Peetri rukkileib
Õhtuode	Punane köögiviljasalat Kõrvitsasai Puuviljatee	Tomatine pajaroog köögiviljadest Seemnesepik Mahlajook	Riisiroog köögiviljadega Valga sepik Piparmünditee Külm kaste ürtidega	Peedipüreesupp 3-terakukkel	Piim pria (mahe) Juusturull

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	1207kcal 5050kj	1077kcal 4505kj	1219kcal 5099kj	1096kcal 4587kj	1188kcal 4972kj			1157kcal 4843kj	1180.9kcal 4941kj
Valgud	40.15g 13.31%	30.65g 11.39%	33.38g 10.96%	31.52g 11.50%	29.91g 10.07%			33.12g 11.45%	36.9 g
Rasvad	40.51g 30.20%	35.85g 29.96%	48.29g 35.66%	43.33g 35.57%	46.18g 34.98%			42.83g 33.32%	39.3 g
Küllastunud rasvhapped	12.92g 9.64%	10.56g 8.83%	19.79g 14.62%	18.95g 15.56%	13.21g 10.01%			15.09g 11.74%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	163.15g 54.06%	147.82g 54.91%	156.28g 51.29%	137.52g 50.18%	157.32g 52.96%			152.42g 52.69%	169.9 g
Suhkrud kokku	29.46g 9.76%	44.65g 16.58%	31.09g 10.20%	37.47g 13.67%	47.59g 16.02%			38.05g 13.15%	0 g
Kiudained	14.67g 2.43%	20.14g 3.74%	12.78g 2.10%	15.06g 2.75%	11.83g 1.99%			14.89g 2.57%	0 g
Süsivesikud kokku	177.82g 56.49%	167.96g 58.65%	169.06g 53.39%	152.58g 52.93%	169.15g 54.95%			167.31g 55.27%	169.9 g
Sool kokku	2.69g	0.60g	2.23g	6.59g	0.79g			2.58g	0 g
Koka poolt lisatav sool	2.10g	0.20g	1.06g	4.91g	0.20g			1.69g	0 g
Sõim 1-3									
Energia	931kcal 3897kj	874kcal 3659kj	1023kcal 4278kj	892kcal 3733kj	948kcal 3966kj			934kcal 3907kj	931.2kcal 3896kj
Valgud	30.74g 13.20%	24.28g 11.10%	27.19g 10.63%	25.59g 11.47%	23.09g 9.74%			26.18g 11.21%	29.3 g
Rasvad	31.81g 30.73%	28.22g 29.05%	42.07g 37.03%	34.00g 34.30%	35.81g 34.00%			34.38g 33.13%	33.6 g

