

Nädala menüü

	Esmaspäev 22.04.2024	Teisipäev 23.04.2024	Kolmapäev 24.04.2024	Neljapäev 25.04.2024	Reede 26.04.2024
Hommikusöök	Piima- odrahelbesupp Sepik munavõiga	8-viljapuder linaseemnetega Piim 2.5% (PRIA)	7-viljapuder linaseemnetega Moos Rabarberi mahlajook	Sepik tomatiga Omlett porgandipüreega 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- köögiviljariisiroog Külm kaste tomati ja ürtidega Porgandi apelsinialat Banaanijogurt Koolileib	Punase läätse köögiviljadega Vahukoor Puuviljakissell Teraleib	Kurzemestrooganov sealihaga Sõmer tatar Hiinakapsas-kurk- porru-sal.kaste Banaani-kirsi -õunamahla smuuti Rukkitäisteraleib	Kalaseljanka Hapukoor Põlva peenleib Moos Kohupiimavaht riivleivaga	Kartuli püree (mahe kartulist) Hakkkotlet Koorekaste Kapsa-porgandisalat Marja-kamasmuuti Värska Tummõ leib
Õhtuode	Pasta köögiviljadega Soe juustukaste Mahe mustsõstra mahlajook suhkruta (Konspek OÜ)	Pizza köögiviljadega porgand-uba Puuviljatee	Brokolipüreesupp Röstitud seemned Mooste linakukkel 30g	Vorm suvikõrvitsaga Külm kaste tilliga Kakaojook	Õunakook purukattega 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	1149kcal 4806kj	1211kcal 5066kj	1196kcal 5005kj	1171kcal 4898kj	1130kcal 4728kj			1171kcal 4900kj	1180.9kcal 4941kj
Valgud	35.39g 12.32%	26.31g 8.69%	36.28g 12.13%	49.10g 16.78%	36.10g 12.78%			36.64g 12.51%	36.9 g
Rasvad	39.56g 31.00%	39.40g 29.29%	36.33g 27.34%	52.50g 40.37%	42.30g 33.69%			42.02g 32.30%	39.3 g
Küllastunud rasvhapped	12.99g 10.18%	11.12g 8.26%	8.46g 6.37%	20.11g 15.46%	16.79g 13.37%			13.90g 10.68%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	154.95g 53.96%	179.55g 59.32%	170.56g 57.03%	120.22g 41.08%	142.62g 50.49%			153.58g 52.46%	169.9 g
Suhkrud kokku	37.70g 13.13%	40.32g 13.32%	52.97g 17.71%	45.78g 15.65%	34.99g 12.38%			42.35g 14.47%	0 g
Kiudained	15.61g 2.72%	16.32g 2.70%	20.93g 3.50%	10.36g 1.77%	17.20g 3.04%			16.09g 2.75%	0 g
Süsivesikud kokku	170.56g 56.68%	195.87g 62.02%	191.49g 60.53%	130.58g 42.85%	159.82g 53.53%			169.67g 55.21%	169.9 g
Sool kokku	1.06g	1.74g	2.68g	1.48g	1.79g			1.75g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.66g	1.06g	1.70g		0.81g			0.85g	0 g
Sõim 1-3									
Energia	976kcal 4083kj	937kcal 3922kj	989kcal 4139kj	975kcal 4079kj	900kcal 3766kj			956kcal 3998kj	931.2kcal 3896kj
Valgud	30.18g 12.37%	20.08g 8.57%	28.99g 11.72%	39.75g 16.31%	29.46g 13.09%			29.69g 12.42%	29.3 g
Rasvad	33.90g 31.27%	31.19g 29.95%	29.98g 27.27%	43.79g 40.43%	33.65g 33.64%			34.50g 32.48%	33.6 g
Küllastunud rasvhapped	10.84g 9.99%	9.94g 9.54%	6.78g 6.17%	16.30g 15.04%	13.79g 13.79%			11.53g 10.85%	0 g

Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	131.07g 53.72%	137.70g 58.76%	142.17g 57.49%	101.22g 41.53%	112.92g 50.18%			125.02g 52.31%	127.9 g
Suhkrud kokku	34.04g 13.95%	34.32g 14.64%	48.80g 19.73%	43.19g 17.72%	30.41g 13.51%			38.15g 15.96%	0 g
Kiudained	12.87g 2.64%	12.78g 2.73%	17.39g 3.52%	8.41g 1.72%	13.88g 3.08%			13.07g 2.73%	0 g
Süsivesikud kokku	143.94g 56.36%	150.48g 61.49%	159.56g 61.01%	109.63g 43.25%	126.8g 53.26%			138.08g 55.04%	127.9 g
Sool kokku	0.97g	1.35g	2.18g	1.20g	1.38g			1.42g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.61g	0.80g	1.31g		0.60g			0.66g	0 g

Aed 5-6

Energia	1398kcal 5851kj	1424kcal 5960kj	1439kcal 6021kj	1374kcal 5749kj	1410kcal 5901kj			1409kcal 5896kj	1389.5kcal 5814kj
Valgud	42.21g 12.07%	31.66g 8.89%	43.51g 12.09%	57.02g 16.60%	45.72g 12.97%			44.02g 12.50%	43.4 g
Rasvad	49.01g 31.54%	47.25g 29.85%	44.54g 27.86%	63.38g 41.52%	54.45g 34.75%			51.73g 33.04%	46.3 g
Küllastunud rasvhapped	16.10g 10.36%	14.29g 9.03%	9.82g 6.14%	24.12g 15.80%	21.74g 13.88%			17.22g 11.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	187.84g 53.73%	209.19g 58.74%	203.60g 56.59%	138.33g 40.27%	173.91g 49.32%			182.57g 51.83%	199.8 g
Suhkrud kokku	46.38g 13.27%	46.13g 12.95%	61.90g 17.21%	49.38g 14.38%	42.98g 12.19%			49.35g 14.01%	0 g
Kiudained	18.60g 2.66%	17.92g 2.52%	24.87g 3.46%	11.07g 1.61%	20.90g 2.96%			18.67g 2.65%	0 g
Süsivesikud kokku	206.44g 56.39%	227.11g 61.26%	228.47g 60.05%	149.4g 41.88%	194.81g 52.28%			201.24g 54.48%	199.8 g
Sool kokku	1.34g	2.13g	3.10g	1.70g	2.36g			2.12g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.85g	1.22g	2.04g		1.10g			1.04g	0 g

Aed 6-7

Energia	1532kcal 6410kj	1618kcal 6770kj	1606kcal 6720kj	1566kcal 6552kj	1549kcal 6481kj			1574kcal 6587kj	1539.3kcal 6440kj
Valgud	46.11g 12.04%	35.99g 8.90%	48.98g 12.20%	66.00g 16.86%	50.86g 13.13%			49.59g 12.60%	48.1 g
Rasvad	54.56g 32.05%	54.51g 30.32%	51.78g 29.02%	72.43g 41.63%	61.01g 35.45%			58.86g 33.65%	51.3 g
Küllastunud rasvhapped	17.59g 10.33%	17.37g 9.66%	11.36g 6.37%	27.31g 15.70%	24.72g 14.36%			19.67g 11.25%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	204.34g 53.35%	236.19g 58.39%	222.47g 55.41%	156.57g 39.99%	188.26g 48.61%			201.56g 51.22%	221.3 g
Suhkrud kokku	51.35g 13.41%	52.28g 12.92%	69.32g 17.26%	53.51g 13.67%	47.44g 12.25%			54.78g 13.92%	0 g
Kiudained	19.63g 2.56%	19.36g 2.39%	27.09g 3.37%	11.92g 1.52%	21.73g 2.81%			19.95g 2.53%	0 g
Süsivesikud kokku	223.97g 55.91%	255.55g 60.78%	249.56g 58.78%	168.49g 41.51%	209.99g 51.42%			221.51g 53.76%	221.3 g
Sool kokku	1.56g	2.33g	3.34g	1.95g	2.55g			2.35g	0 g
Koka poolt lisatav sool	1.02g	1.33g	2.19g		1.15g			1.14g	0 g

Print