

Nädala menüü

	Esmaspäev 29.04.2024	Teisipäev 30.04.2024	Neljapäev 02.05.2024	Reede 03.05.2024
Hommikusöök	Neljaviiljapuder Marjad Piim pria (mahe)	Piima-nisuhelbesupp Võileib rohelse võiga	Piima-maisimannasupp Võileib juustuvõiga	3- viljapuder Moos Rabarberi mahlajook
Vitamiinipaus	Kaalikas (pria) 70g Melon 80G	Pria mahe porgand 70g Pirn pria (mahe) 80g	Nuikapsas (pria) 70g Õun (pria,mahe) 80g	Paprika 70g Apelsin mahe 80g
Lõunasöök	Talupojasupp sealihaga Koolileib Karamellkissell Moos	Kikerherne-lillkapsakarri Mahe kapsas/tomat/salatikaste Keedetud mahe riis Rukkitäisteraleib Banaanijogurt 150g	Küpsetatud kala Kartuli- bataadipüree Koore-sidrunikaste Porgandi-kaalikalalat Kamajook Teraleib	Kana-nuudlisupp Leivakreem rosinatega Piim 2.5% Peetri rukkileib
Õhtuode	Riisalat makraga Kõrvitsasai Puuviljatee	Hautatud köögiviljaraguu kierhernestega Seemnesepik Kakaojook	Porgandi-püreesupp sulatatud juustuga 3-terakukkel	Kohupiima-porgandivorm seesamiseemnetega Marjatee meega

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	1209kcal 5057kj	1144kcal 4785kj		1204kcal 5037kj	1103kcal 4615kj			1165kcal 4874kj	1180.9kcal 4941kj
Valgud	33.22g 10.99%	31.53g 11.03%		40.12g 13.33%	40.85g 14.82%			36.43g 12.51%	36.9 g
Rasvad	35.58g 26.49%	37.63g 29.61%		52.40g 39.17%	31.30g 25.54%			39.23g 30.30%	39.3 g
Küllastunud rasvhapped	10.83g 8.06%	12.24g 9.63%		20.59g 15.40%	8.95g 7.31%			13.15g 10.16%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	180.92g 59.87%	157.73g 55.17%		135.38g 44.98%	157.87g 57.26%			157.98g 54.24%	169.9 g
Suhkrud kokku	42.32g 14.00%	38.96g 13.63%		30.16g 10.02%	57.92g 21.01%			42.34g 14.54%	0 g
Kiudained	15.99g 2.64%	24.00g 4.20%		15.13g 2.51%	13.15g 2.39%			17.07g 2.93%	0 g
Süsivesikud kokku	196.91g 62.51%	181.73g 59.37%		150.51g 47.49%	171.02g 59.65%			175.04g 57.17%	169.9 g
Sool kokku	2.60g	1.08g		3.59g	0.91g			2.05g	0 g
Koka poolt lisatav sool	1.06g	0.20g		1.99g	0.20g			0.86g	0 g
Sõim 1-3									
Energia	956kcal 3999kj	937kcal 3919kj		979kcal 4097kj	883kcal 3695kj			939kcal 3928kj	931.2kcal 3896kj
Valgud	26.21g 10.97%	25.61g 10.94%		32.91g 13.44%	32.54g 14.74%			29.32g 12.49%	29.3 g
Rasvad	28.19g 26.55%	30.00g 28.82%		41.50g 38.14%	25.10g 25.57%			31.20g 29.90%	33.6 g
Küllastunud rasvhapped	8.34g 7.86%	9.90g 9.52%		16.19g 14.88%	7.68g 7.82%			10.53g 10.09%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	142.91g 59.82%	131.13g 56.00%		112.27g 45.86%	126.59g 57.33%			128.23g 54.62%	127.9 g
Suhkrud kokku	36.58g 15.31%	34.85g 14.88%		26.28g 10.73%	53.29g 24.13%			37.75g 16.08%	0 g

Kiudained	12.74g 2.67%	19.88g 4.24%		12.50g 2.55%	10.41g 2.36%			13.88g 2.96%	0 g
Süsivesikud kokku	155.65g 62.49%	151.01g 60.24%		124.77g 48.41%	137g 59.69%			142.11g 57.58%	127.9 g
Sool kokku	2.02g	0.88g		2.90g	0.76g			1.64g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.80g	0.15g		1.53g	0.15g			0.66g	0 g

Aed 5-6

Energia	1402kcal 5864kj	1394kcal 5832kj		1442kcal 6032kj	1275kcal 5333kj			1378kcal 5765kj	1389.5kcal 5814kj
Valgud	39.38g 11.24%	38.90g 11.16%		49.30g 13.68%	47.12g 14.79%			43.67g 12.68%	43.4 g
Rasvad	41.14g 26.42%	45.95g 29.66%		64.32g 40.16%	36.39g 25.69%			46.95g 30.66%	46.3 g
Küllastunud rasvhapped	12.06g 7.75%	15.30g 9.88%		25.31g 15.80%	10.88g 7.68%			15.89g 10.38%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	209.33g 59.74%	191.89g 55.06%		157.58g 43.72%	182.37g 57.23%			185.29g 53.79%	199.8 g
Suhkrud kokku	45.22g 12.91%	46.39g 13.31%		34.49g 9.57%	68.90g 21.62%			48.75g 14.15%	0 g
Kiudained	18.25g 2.60%	28.65g 4.11%		17.59g 2.44%	14.63g 2.30%			19.78g 2.87%	0 g
Süsivesikud kokku	227.58g 62.34%	220.54g 59.17%		175.17g 46.16%	197g 59.53%			205.07g 56.66%	199.8 g
Sool kokku	2.90g	1.30g		4.07g	1.08g			2.33g	0 g
Koka poolt lisatav sool	1.22g	0.23g		2.18g	0.23g			0.97g	0 g

Aed 6-7

Energia	1546kcal 6470kj	1524kcal 6376kj		1552kcal 6492kj	1450kcal 6067kj			1518kcal 6352kj	1539.3kcal 6440kj
Valgud	43.53g 11.26%	42.87g 11.25%		53.56g 13.81%	52.64g 14.52%			48.15g 12.69%	48.1 g
Rasvad	46.13g 26.85%	50.49g 29.82%		70.35g 40.80%	40.73g 25.28%			51.93g 30.79%	51.3 g
Küllastunud rasvhapped	13.05g 7.60%	16.75g 9.89%		27.63g 16.02%	12.43g 7.71%			17.47g 10.36%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	229.61g 59.39%	209.24g 54.92%		166.80g 43.00%	210.31g 58.01%			203.99g 53.75%	221.3 g
Suhkrud kokku	48.35g 12.51%	50.45g 13.24%		36.42g 9.39%	81.91g 22.59%			54.28g 14.30%	0 g
Kiudained	19.35g 2.50%	30.57g 4.01%		18.58g 2.39%	15.88g 2.19%			21.09g 2.78%	0 g
Süsivesikud kokku	248.96g 61.89%	239.81g 58.93%		185.38g 45.39%	226.19g 60.2%			225.08g 56.53%	221.3 g
Sool kokku	3.14g	1.43g		4.56g	1.21g			2.59g	0 g
Koka poolt lisatav sool	1.33g	0.25g		2.62g	0.25g			1.11g	0 g

Print