

Nädala menüü

	Esmaspäev 28.10.2024	Teisipäev 29.10.2024	Kolmapäev 30.10.2024	Neljapäev 31.10.2024	Reede 01.11.2024
Hommikusöök	Piima- odrahelbesupp Võileib juustuvõiga	Piim 2.5% (PRIA) 7-viljapuder linaseemnetega	Riisihelbepuder Moos Rabarberi mahlajook	Omllett Võileib singivõidega 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	Pilaff kanalihaga Banaanijogurt Külm hapukoorekaste Hiinakapsas-kurk- porru-sal.kaste Koolileib	Punase läätsesupp köögiviljadega 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 apelsinialat Marja-kamasmuuti Värskatummõ leib
Õhtuode	Pasta köögiviljadega Soe juustukaste Mahe mustsõstra mahlajook suhkruta (Konspek OÜ)	Pizza köögiviljadega porgand-uba Puuviljatee	Porgandi-püreesupp sulatatud juustuga Nisukukkel	Köögiviljavorm 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	1165kcal 4875kj	1202kcal 5029kj	1147kcal 4798kj	1152kcal 4820kj	1170kcal 4894kj			1167kcal 4883kj	1180.9kcal 4941kj
Valgud	36.55g 12.55%	29.69g 9.88%	30.50g 10.64%	48.89g 16.98%	42.36g 14.49%			37.60g 12.89%	36.9 g
Rasvad	41.37g 31.95%	35.76g 26.77%	32.53g 25.53%	46.62g 36.42%	40.66g 31.28%			39.39g 30.38%	39.3 g
Küllastunud rasvhapped	13.05g 10.08%	11.97g 8.96%	9.76g 7.66%	15.30g 11.95%	14.68g 11.30%			12.95g 9.99%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	153.95g 52.85%	181.59g 60.43%	175.50g 61.22%	127.97g 44.43%	149.49g 51.12%			157.70g 54.05%	169.9 g
Suhkrud kokku	36.83g 12.64%	40.53g 13.49%	58.03g 20.24%	46.77g 16.24%	32.88g 11.24%			43.01g 14.74%	0 g
Kiudained	15.46g 2.65%	17.55g 2.92%	14.95g 2.61%	12.53g 2.17%	18.16g 3.11%			15.73g 2.70%	0 g
Süsivesikud kokku	169.41g 55.5%	199.14g 63.35%	190.45g 63.83%	140.5g 46.6%	167.65g 54.23%			173.43g 56.75%	169.9 g
Sool kokku	1.56g	1.82g	4.50g	1.33g	1.11g			2.06g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.80g	1.13g	3.39g		0.35g			1.13g	0 g
Sõim 1-3									
Energia	983kcal 4112kj	930kcal 3892kj	925kcal 3872kj	951kcal 3978kj	962kcal 4025kj			950kcal 3976kj	931.2kcal 3896kj
Valgud	30.78g 12.53%	23.55g 10.12%	23.72g 10.25%	39.32g 16.54%	34.95g 14.53%			30.46g 12.83%	29.3 g
Rasvad	35.64g 32.64%	27.37g 26.49%	25.53g 24.83%	38.53g 36.47%	33.21g 31.07%			32.06g 30.37%	33.6 g
Küllastunud rasvhapped	11.08g 10.15%	9.05g 8.76%	7.54g 7.33%	12.29g 11.63%	12.28g 11.49%			10.45g 9.90%	0 g

Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	128.44g 52.27%	140.37g 60.36%	143.94g 62.21%	106.64g 44.86%	123.35g 51.29%			128.55g 54.13%	127.9 g
Suhkrud kokku	33.42g 13.60%	34.43g 14.80%	52.17g 22.55%	43.55g 18.32%	29.20g 12.14%			38.55g 16.23%	0 g
Kiudained	12.59g 2.56%	14.11g 3.03%	12.55g 2.71%	10.10g 2.12%	14.97g 3.11%			12.86g 2.71%	0 g
Süsivesikud kokku	141.03g 54.83%	154.48g 63.39%	156.49g 64.92%	116.74g 46.98%	138.32g 54.4%			141.41g 56.83%	127.9 g
Sool kokku	1.36g	1.41g	3.51g	1.06g	0.89g			1.65g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.71g	0.85g	2.56g		0.27g			0.88g	0 g

Aed 5-6

Energia	1406kcal 5881kj	1410kcal 5898kj	1333kcal 5578kj	1331kcal 5571kj	1433kcal 5994kj			1383kcal 5785kj	1389.5kcal 5814kj
Valgud	43.36g 12.34%	35.44g 10.05%	35.14g 10.54%	55.48g 16.67%	53.24g 14.87%			44.53g 12.88%	43.4 g
Rasvad	50.99g 32.65%	43.07g 27.50%	38.09g 25.71%	54.13g 36.59%	51.15g 32.13%			47.48g 30.90%	46.3 g
Küllastunud rasvhapped	16.05g 10.28%	15.37g 9.81%	11.23g 7.58%	17.92g 12.11%	18.62g 11.70%			15.84g 10.31%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	184.23g 52.42%	210.44g 59.71%	203.64g 61.10%	148.60g 44.64%	178.99g 49.97%			185.18g 53.56%	199.8 g
Suhkrud kokku	43.89g 12.49%	46.29g 13.14%	67.50g 20.25%	50.31g 15.12%	39.91g 11.14%			49.58g 14.34%	0 g
Kiudained	18.21g 2.59%	19.28g 2.74%	17.67g 2.65%	14.00g 2.10%	21.70g 3.03%			18.17g 2.63%	0 g
Süsivesikud kokku	202.44g 55.01%	229.72g 62.45%	221.31g 63.75%	162.6g 46.74%	200.69g 53%			203.35g 56.19%	199.8 g
Sool kokku	1.97g	2.22g	5.02g	1.54g	1.41g			2.43g	0 g
Koka poolt lisatav sool	1.05g	1.30g	3.81g		0.44g			1.32g	0 g

Aed 6-7

Energia	1548kcal 6478kj	1600kcal 6693kj	1463kcal 6123kj	1518kcal 6352kj	1570kcal 6568kj			1540kcal 6443kj	1539.3kcal 6440kj
Valgud	47.45g 12.26%	40.04g 10.01%	38.81g 10.61%	64.66g 17.04%	59.42g 15.14%			50.08g 13.01%	48.1 g
Rasvad	57.30g 33.31%	50.11g 28.19%	43.05g 26.47%	62.17g 36.86%	57.10g 32.73%			53.94g 31.53%	51.3 g
Küllastunud rasvhapped	17.84g 10.37%	18.69g 10.52%	12.76g 7.85%	20.74g 12.30%	21.13g 12.12%			18.23g 10.66%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	201.06g 51.95%	236.70g 59.19%	220.84g 60.36%	167.50g 44.13%	193.25g 49.24%			203.87g 52.95%	221.3 g
Suhkrud kokku	48.89g 12.63%	52.55g 13.14%	74.88g 20.47%	54.60g 14.39%	43.90g 11.19%			54.96g 14.28%	0 g
Kiudained	19.21g 2.48%	20.82g 2.60%	18.71g 2.56%	15.00g 1.98%	22.62g 2.88%			19.27g 2.50%	0 g
Süsivesikud kokku	220.27g 54.43%	257.52g 61.79%	239.55g 62.92%	182.5g 46.11%	215.87g 52.12%			223.14g 55.46%	221.3 g
Sool kokku	2.21g	2.43g	5.75g	1.71g	1.55g			2.73g	0 g
Koka poolt lisatav sool	1.22g	1.41g	4.43g		0.49g			1.51g	0 g

Print