

Nädala menüü

	Esmaspäev 02.12.2024	Teisipäev 03.12.2024	Kolmapäev 04.12.2024	Neljapäev 05.12.2024	Reede 06.12.2024
Hommikusöök	Neljaviiljapuder Marjad Piim pria (mahe)	Piima-nisuhelbesupp Võileib roheline võiga	Tatrahelbepuder Kodujuust Piim pria (mahe)	Munapuder Võileib juustuvõiga Pria mahe piim	3- viljapuder Moos Rabarberi mahla jook
Vitamiinipaus	Melon 80g Kapsas pria 70g	Pria mahe porgand 70g Pirn pria (mahe) 80g	Kurk (pria) 70g Banaan (mahe) 80g	Nuikapsas (pria) 70g Õun (pria,mahe) 80g	Paprika 70g Apelsin mahe 80g
Lõunasöök	Hapukapsasupp sealihaga Koolileib Karamellkissell Moos	Kikerherne-lillkapsakarri Riis keedetud Mahe kapsas/tomat/salatikaste Rukkitäisteraleib Banaanijogurt 150g	Boršisupp mahe veiselihaga Hapukoor Värska Tummõ leib Marja jogurti tarretis	Küpsetatud kanakintsuliha Kartuli- bataadipüree Koore- sidrunikaste Porgandi- kaalikalalat Kamajook Teraleib	Kalaseljanka Hapukoor Leivakreem rosinatega Piim 2.5% Peetri rukkileib
Õhtuode	Pasta- munasalat Puuviljatäe Kõrvitsasai	Hispaania kartuliroog Kakaojook Seemneseplik	Ahjukartulid rõstitud aedviljadega Külm kaste ürtidega Valga sepik Mahe mustsõstra mahla jook suhkruta (Konspek OÜ)	Lillkapsa- püreesupp 3-terakukkel	Kohupiima- porgandivorm seesamiseemnetega Marjatäe 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	1167kcal 4883kj	1169kcal 4889kj	1197kcal 5009kj	1167kcal 4882kj	1073kcal 4487kj			1154kcal 4830kj	1180.9kcal 4941kj
Valgud	32.40g 11.10%	36.95g 12.65%	33.25g 11.11%	52.58g 18.03%	38.93g 14.52%			38.82g 13.46%	36.9 g
Rasvad	34.32g 26.46%	39.47g 30.40%	41.94g 31.53%	50.63g 39.06%	32.27g 27.08%			39.73g 30.98%	39.3 g
Küllastunud rasvhapped	10.18g 7.85%	12.62g 9.72%	13.87g 10.43%	14.18g 10.94%	13.16g 11.05%			12.80g 9.98%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	174.58g 59.84%	155.06g 53.08%	163.78g 54.72%	117.15g 40.16%	150.46g 56.12%			152.21g 52.76%	169.9 g
Suhkrud kokku	40.99g 14.05%	36.00g 12.32%	45.89g 15.33%	29.26g 10.03%	62.16g 23.18%			42.86g 14.86%	0 g
Kiudained	15.16g 2.60%	22.65g 3.88%	15.84g 2.65%	16.09g 2.76%	12.26g 2.29%			16.40g 2.84%	0 g
Süsivesikud kokku	189.74g 62.44%	177.71g 56.96%	179.62g 57.37%	133.24g 42.92%	162.72g 58.41%			168.61g 55.60%	169.9 g
Sool kokku	1.68g	1.74g	1.36g	1.98g	1.55g			1.66g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.68g	0.70g	0.72g	0.15g	0.20g			0.49g	0 g
Sõim 1-3									
Energia	915kcal 3828kj	957kcal 4005kj	979kcal 4098kj	961kcal 4022kj	856kcal 3581kj			934kcal 3907kj	931.2kcal 3896kj

Valgud	25.37g 11.09%	30.12g 12.59%	26.73g 10.92%	43.65g 18.16%	30.35g 14.19%		31.24g 13.38%	29.3 g
Rasvad	26.77g 26.34%	31.54g 29.65%	35.95g 33.04%	41.35g 38.72%	26.00g 27.34%		32.32g 31.14%	33.6 g
Küllastunud rasvhapped	7.67g 7.54%	10.22g 9.61%	12.39g 11.39%	11.46g 10.73%	11.20g 11.78%		10.59g 10.20%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	137.12g 59.95%	128.84g 53.84%	131.10g 53.55%	97.27g 40.48%	120.27g 56.21%		122.92g 52.64%	127.9 g
Suhkrud kokku	35.48g 15.51%	32.39g 13.53%	40.35g 16.48%	25.18g 10.48%	56.31g 26.32%		37.94g 16.25%	0 g
Kiudained	11.96g 2.62%	18.75g 3.92%	12.23g 2.50%	12.69g 2.64%	9.70g 2.27%		13.07g 2.80%	0 g
Süsivesikud kokku	149.08g 62.57%	147.59g 57.76%	143.33g 56.05%	109.96g 43.12%	129.97g 58.48%		135.99g 55.44%	127.9 g
Sool kokku	1.30g	1.43g	1.08g	1.70g	1.20g		1.34g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.51g	0.57g	0.54g	0.12g	0.15g		0.38g	0 g

Aed 5-6

Energia	1374kcal 5750kj	1425kcal 5960kj	1427kcal 5971kj	1329kcal 5560kj	1259kcal 5268kj		1363kcal 5702kj	1389.5kcal 5814kj
Valgud	38.98g 11.35%	45.17g 12.68%	40.28g 11.29%	61.14g 18.40%	45.32g 14.40%		46.18g 13.55%	43.4 g
Rasvad	40.54g 26.55%	47.89g 30.26%	50.19g 31.65%	57.88g 39.20%	39.11g 27.95%		47.12g 31.12%	46.3 g
Küllastunud rasvhapped	11.69g 7.66%	15.62g 9.87%	16.88g 10.65%	16.89g 11.44%	16.81g 12.01%		15.58g 10.29%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	204.60g 59.55%	189.65g 53.25%	194.27g 54.45%	131.95g 39.72%	174.64g 55.48%		179.02g 52.54%	199.8 g
Suhkrud kokku	43.98g 12.80%	41.96g 11.78%	52.09g 14.60%	32.66g 9.83%	73.99g 23.50%		48.94g 14.36%	0 g
Kiudained	17.56g 2.56%	27.13g 3.81%	18.63g 2.61%	17.83g 2.68%	13.67g 2.17%		18.96g 2.78%	0 g
Süsivesikud kokku	222.16g 62.11%	216.78g 57.06%	212.9g 57.06%	149.78g 42.4%	188.31g 57.65%		197.99g 55.32%	199.8 g
Sool kokku	1.91g	2.10g	1.58g	2.33g	1.79g		1.94g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.78g	0.85g	0.82g	0.21g	0.23g		0.58g	0 g

Aed 6-7

Energia	1533kcal 6415kj	1562kcal 6533kj	1582kcal 6619kj	1461kcal 6113kj	1425kcal 5964kj		1513kcal 6329kj	1539.3kcal 6440kj
Valgud	43.55g 11.36%	50.14g 12.84%	44.54g 11.26%	68.33g 18.71%	50.54g 14.18%		51.42g 13.59%	48.1 g
Rasvad	46.21g 27.13%	52.76g 30.41%	57.24g 32.56%	64.63g 39.81%	43.09g 27.21%		52.79g 31.40%	51.3 g
Küllastunud rasvhapped	12.96g 7.61%	17.14g 9.88%	18.59g 10.57%	18.25g 11.24%	18.47g 11.66%		17.08g 10.16%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	226.37g 59.06%	207.14g 53.06%	212.30g 53.68%	141.89g 38.85%	201.46g 56.53%		197.83g 52.30%	221.3 g
Suhkrud kokku	47.25g 12.33%	45.52g 11.66%	57.67g 14.58%	34.43g 9.43%	87.24g 24.48%		54.42g 14.39%	0 g
Kiudained	18.76g 2.45%	28.78g 3.69%	19.75g 2.50%	19.23g 2.63%	14.80g 2.08%		20.27g 2.68%	0 g
Süsivesikud kokku	245.13g 61.51%	235.92g 56.75%	232.05g 56.18%	161.12g 41.48%	216.26g 58.61%		218.1g 54.98%	221.3 g
Sool kokku	2.10g	2.30g	1.74g	2.44g	1.99g		2.12g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.85g	0.92g	0.90g	0.24g	0.25g		0.63g	0 g

