

Nädala menüü

	Esmaspäev 25.11.2024	Teisipäev 26.11.2024	Kolmapäev 27.11.2024	Neljapäev 28.11.2024	Reede 29.11.2024
Homnikusöök	Piima-odrahelbesupp Võileib juustuga 50g	Kaerahelbepuder Marjad Rabarberi mahlajook	Piima-mannasupp Võileib kurgiga	8-viljapuder linaseemnetega Moos Piim pria (mahe)	Omlett köögiviljadega Piim pria (mahe) Sepik hernepestoga
Vitamiinipaus	Pria mahe porgand 70g Melon 80G	Kapsas pria 70g Õun pria	Kaalikas (pria) 70g Pirn pria (mahe) 80g	Kurk (pria) 70g Banaan (mahe) 80g	Nuikapsas (pria) 70g Apelsin mahe 80g
Lõunasöök	Sealiha köögiviljakastmega Sõmer tatar Kapsas/ õun/ananass/salatikaste Marjasmuuti Koolileib	Tomatine läätseupp 250g Teraleib Jogurti- kamavaht toormoosiga	Mahe pasta mahe veisehakklihaga Hapukoore kaste (soe) Hiinakapsas/kurk salatikastmega 80g Mango- kookospiimamahedik 150g Koolileib	Kalkuni- aedviljasupp Kodujuustukreem marjapüreega Põlva peenleib	Kala kotletid(valge/punane kala) Keedetud mahe riis Koorekaste Porgand roheline hernestega Banaani-kirsimahedik Värska Tummõ leib
Õhtuode	Hautatud köögiviljaraguu kierhernestega Seemnesepik Kakaojook	Mulgipuder Hapukoor Keefir 2,5%	Rõstitud seemned Porgandi- kõrvitsapüreesupp sulatatud juustuga Kõrvitsasai	Köögiviljasalat (kartul, muna, kurk, h.koor) 100g Seemnesepik Mahe mustsõstra mahlajook suhkruta (Konspek OÜ)	Täistera plaadimarjakook Puuviljatee sidruniga

NB! Teavet toidus leiduvate allergreenide kohta saab toidu valmistajalt.

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Aed 3-5									
Energia	1203kcal 5033kj	1111kcal 4647kj	1249kcal 5227kj	1160kcal 4855kj	1139kcal 4766kj			1172kcal 4905kj	1180.9kcal 4941kj
Valgud	38.92g 12.94%	30.75g 11.08%	39.04g 12.50%	37.88g 13.06%	41.12g 14.44%			37.54g 12.81%	36.9 g
Rasvad	44.27g 33.13%	40.91g 33.15%	47.45g 34.19%	42.40g 32.89%	37.40g 29.55%			42.49g 32.63%	39.3 g
Küllastunud rasvhapped	15.57g 11.65%	19.43g 15.74%	19.78g 14.25%	10.19g 7.91%	7.14g 5.64%			14.42g 11.07%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	150.23g 49.96%	147.02g 52.95%	157.96g 50.58%	151.29g 52.15%	152.88g 53.68%			151.88g 51.83%	169.9 g
Suhkrud kokku	34.04g 11.32%	44.66g 16.09%	24.70g 7.91%	53.26g 18.36%	32.98g 11.58%			37.93g 12.94%	0 g
Kiudained	23.90g 3.97%	15.68g 2.82%	17.07g 2.73%	11.04g 1.90%	13.28g 2.33%			16.19g 2.76%	0 g
Süsivesikud kokku	174.13g 53.93%	162.7g 55.77%	175.03g 53.31%	162.33g 54.05%	166.16g 56.01%			168.07g 54.60%	169.9 g
Sool kokku	5.29g	2.02g	7.57g	2.63g	1.83g			3.87g	0 g
Koka poolt lisatav sool	4.38g	1.27g	6.93g	1.76g	0.61g			2.99g	0 g
Sõim 1-3									
Energia	955kcal 3997kj	867kcal 3626kj	978kcal 4093kj	918kcal 3839kj	958kcal 4010kj			935kcal 3913kj	931.2kcal 3896kj
Valgud	30.59g 12.81%	23.92g 11.04%	30.89g 12.63%	28.89g 12.59%	34.20g 14.27%			29.70g 12.70%	29.3 g
Rasvad	34.43g 32.43%	31.58g 32.80%	36.65g 33.72%	32.69g 32.07%	31.01g 29.12%			33.27g 32.03%	33.6 g

Küllastunud rasvhapped	11.79g 11.11%	15.07g 15.65%	14.68g 13.51%	7.43g 7.29%	5.86g 5.51%			10.97g 10.56%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	121.22g 50.75%	115.44g 53.28%	124.22g 50.80%	122.62g 53.46%	130.12g 54.31%			122.72g 52.50%	127.9 g
Suhkrud kokku	29.82g 12.49%	39.39g 18.18%	21.42g 8.76%	47.60g 20.75%	29.33g 12.24%			33.51g 14.34%	0 g
Kiudained	19.14g 4.01%	12.51g 2.89%	13.96g 2.85%	8.63g 1.88%	11.01g 2.30%			13.05g 2.79%	0 g
Süsivesikud kokku	140.36g 54.76%	127.95g 56.17%	138.18g 53.65%	131.25g 55.34%	141.13g 56.61%			135.77g 55.29%	127.9 g
Sool kokku	3.87g	1.54g	5.86g	2.03g	1.60g			2.98g	0 g
Koka poolt lisatav sool	3.20g	0.95g	5.41g	1.40g	0.49g			2.29g	0 g

Aed 5-6

Energia	1441kcal 6027kj	1350kcal 5649kj	1442kcal 6032kj	1397kcal 5846kj	1394kcal 5833kj			1405kcal 5877kj	1389.5kcal 5814kj
Valgud	46.18g 12.82%	37.16g 11.01%	44.24g 12.28%	46.26g 13.24%	51.53g 14.79%			45.08g 12.83%	43.4 g
Rasvad	51.40g 32.11%	50.95g 33.96%	56.68g 35.38%	51.15g 32.95%	47.30g 30.54%			51.50g 32.99%	46.3 g
Küllastunud rasvhapped	17.66g 11.03%	24.90g 16.60%	22.72g 14.18%	12.17g 7.84%	8.91g 5.75%			17.27g 11.06%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	184.30g 51.17%	177.07g 52.46%	179.15g 49.71%	181.52g 51.97%	182.52g 52.37%			180.91g 51.51%	199.8 g
Suhkrud kokku	40.12g 11.14%	55.38g 16.41%	26.88g 7.46%	60.11g 17.21%	37.98g 10.90%			44.09g 12.55%	0 g
Kiudained	28.04g 3.89%	17.35g 2.57%	18.98g 2.63%	12.89g 1.84%	16.05g 2.30%			18.66g 2.66%	0 g
Süsivesikud kokku	212.34g 55.06%	194.42g 55.03%	198.13g 52.34%	194.41g 53.81%	198.57g 54.67%			199.58g 54.16%	199.8 g
Sool kokku	7.10g	2.46g	8.17g	3.10g	2.22g			4.61g	0 g
Koka poolt lisatav sool	6.12g	1.46g	7.49g	2.06g	0.85g			3.60g	0 g

Aed 6-7

Energia	1579kcal 6605kj	1490kcal 6236kj	1582kcal 6620kj	1533kcal 6413kj	1541kcal 6446kj			1545kcal 6464kj	1539.3kcal 6440kj
Valgud	50.90g 12.90%	41.40g 11.11%	48.97g 12.38%	50.86g 13.27%	57.10g 14.82%			49.84g 12.90%	48.1 g
Rasvad	57.04g 32.52%	55.85g 33.72%	64.08g 36.45%	56.85g 33.38%	52.87g 30.89%			57.34g 33.40%	51.3 g
Küllastunud rasvhapped	19.75g 11.26%	27.11g 16.37%	24.99g 14.22%	13.10g 7.70%	9.84g 5.75%			18.96g 11.04%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	200.44g 50.79%	196.20g 52.65%	192.15g 48.58%	197.56g 51.56%	200.77g 52.13%			197.42g 51.11%	221.3 g
Suhkrud kokku	44.09g 11.17%	64.16g 17.22%	28.70g 7.26%	65.02g 16.97%	40.35g 10.48%			48.46g 12.55%	0 g
Kiudained	29.90g 3.79%	18.72g 2.51%	20.45g 2.58%	13.66g 1.78%	16.65g 2.16%			19.88g 2.57%	0 g
Süsivesikud kokku	230.34g 54.58%	214.92g 55.16%	212.6g 51.16%	211.22g 53.34%	217.42g 54.29%			217.3g 53.69%	221.3 g
Sool kokku	7.24g	2.68g	9.25g	3.35g	2.41g			4.99g	0 g
Koka poolt lisatav sool	6.18g	1.58g	8.53g	2.23g	0.98g			3.90g	0 g

Print