

Nädala menüü

	Esmaspäev 07.04.2025	Teisipäev 08.04.2025	Kolmapäev 09.04.2025	Neljapäev 10.04.2025	Reede 11.04.2025
Hommiüksööök	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 mahajook
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
Lõunasööök	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 Puuviljatee Kõrvitsasai	Hispaania kartuliroog Kakaojook Seemneseplik	Ahjukartulid rõstitud aedviljadega Külm kaste ürtidega Valga sepik Mahe mustsõstra mahajook suhkruta (Konspek OÜ)	Lillkapsa- püreesupp 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	1164kcal 4872kj	1167kcal 4881kj	1202kcal 5029kj	1170kcal 4897kj	1065kcal 4458kj			1154kcal 4827kj	1180.9kcal 4941kj
Valgud	32.48g 11.16%	36.88g 12.64%	33.33g 11.09%	52.49g 17.94%	38.86g 14.59%			38.81g 13.45%	36.9 g
Rasvad	34.13g 26.38%	39.25g 30.28%	42.51g 31.83%	51.05g 39.26%	32.07g 27.09%			39.80g 31.04%	39.3 g
Küllastunud rasvhapped	10.21g 7.89%	12.50g 9.65%	13.89g 10.40%	14.22g 10.93%	13.17g 11.12%			12.80g 9.98%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	174.28g 59.87%	155.19g 53.21%	163.63g 54.45%	117.20g 40.05%	149.27g 56.04%			151.91g 52.66%	169.9 g
Suhkrud kokku	40.83g 14.03%	36.04g 12.36%	46.00g 15.31%	29.26g 10.00%	61.87g 23.23%			42.80g 14.84%	0 g
Kiudained	15.10g 2.59%	22.52g 3.86%	15.83g 2.63%	16.10g 2.75%	12.17g 2.28%			16.35g 2.83%	0 g
Süsivesikud kokku	189.38g 62.46%	177.71g 57.07%	179.46g 57.08%	133.3g 42.8%	161.44g 58.32%			168.26g 55.49%	169.9 g
Sool kokku	1.70g	1.72g	1.39g	1.98g	1.55g			1.67g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.70g	0.69g	0.74g	0.15g	0.20g			0.50g	0 g
Sõim 1-3									
Energia	913kcal 3819kj	956kcal 3998kj	983kcal 4112kj	964kcal 4035kj	851kcal 3560kj			933kcal 3905kj	931.2kcal 3896kj

Valgud	25.43g 11.14%	30.05g 12.58%	26.79g 10.91%	43.57g 18.08%	30.30g 14.25%			31.23g 13.39%	29.3 g
Rasvad	26.64g 26.26%	31.35g 29.53%	36.36g 33.30%	41.70g 38.92%	25.86g 27.36%			32.38g 31.24%	33.6 g
Küllastunud rasvhapped	7.69g 7.59%	10.13g 9.54%	12.39g 11.35%	11.49g 10.73%	11.21g 11.86%			10.58g 10.21%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	136.88g 59.98%	128.99g 53.99%	130.96g 53.31%	97.31g 40.37%	119.39g 56.13%			122.71g 52.61%	127.9 g
Suhkrud kokku	35.36g 15.49%	32.42g 13.57%	40.46g 16.47%	25.18g 10.45%	56.09g 26.37%			37.90g 16.25%	0 g
Kiudained	11.92g 2.61%	18.63g 3.90%	12.22g 2.49%	12.71g 2.64%	9.63g 2.26%			13.02g 2.79%	0 g
Süsivesikud kokku	148.8g 62.59%	147.62g 57.89%	143.18g 55.8%	110.02g 43.01%	129.02g 58.39%			135.73g 55.40%	127.9 g
Sool kokku	1.31g	1.41g	1.11g	1.70g	1.20g			1.35g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.53g	0.56g	0.56g	0.12g	0.15g			0.38g	0 g

Aed 5-6

Energia	1371kcal 5738kj	1422kcal 5949kj	1432kcal 5993kj	1333kcal 5575kj	1251kcal 5236kj			1362kcal 5698kj	1389.5kcal 5814kj
Valgud	39.07g 11.40%	45.07g 12.68%	40.38g 11.28%	61.04g 18.32%	45.25g 14.46%			46.16g 13.56%	43.4 g
Rasvad	40.33g 26.47%	47.62g 30.14%	50.81g 31.93%	58.28g 39.37%	38.91g 27.98%			47.19g 31.18%	46.3 g
Küllastunud rasvhapped	11.73g 7.70%	15.48g 9.80%	16.90g 10.62%	16.93g 11.44%	16.83g 12.10%			15.57g 10.29%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	204.29g 59.58%	189.78g 53.39%	194.06g 54.20%	132.03g 39.63%	173.28g 55.39%			178.69g 52.48%	199.8 g
Suhkrud kokku	43.81g 12.78%	42.00g 11.82%	52.25g 14.59%	32.67g 9.81%	73.65g 23.54%			48.88g 14.35%	0 g
Kiudained	17.49g 2.55%	26.95g 3.79%	18.61g 2.60%	17.86g 2.68%	13.57g 2.17%			18.90g 2.77%	0 g
Süsivesikud kokku	221.78g 62.13%	216.73g 57.18%	212.67g 56.8%	149.89g 42.31%	186.85g 57.56%			197.58g 55.25%	199.8 g
Sool kokku	1.93g	2.08g	1.61g	2.33g	1.79g			1.95g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.81g	0.84g	0.85g	0.21g	0.23g			0.59g	0 g

Aed 6-7

Energia	1530kcal 6400kj	1558kcal 6520kj	1587kcal 6642kj	1465kcal 6130kj	1416kcal 5926kj			1511kcal 6324kj	1539.3kcal 6440kj
Valgud	43.65g 11.41%	50.01g 12.84%	44.64g 11.25%	68.22g 18.63%	50.45g 14.25%			51.39g 13.60%	48.1 g
Rasvad	45.98g 27.05%	52.43g 30.28%	57.92g 32.84%	65.09g 39.99%	42.86g 27.23%			52.86g 31.48%	51.3 g
Küllastunud rasvhapped	13.00g 7.65%	16.97g 9.80%	18.60g 10.54%	18.29g 11.24%	18.49g 11.75%			17.07g 10.17%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	225.97g 59.09%	207.31g 53.21%	212.03g 53.43%	141.95g 38.76%	199.88g 56.45%			197.43g 52.26%	221.3 g
Suhkrud kokku	47.04g 12.30%	45.56g 11.70%	57.89g 14.59%	34.43g 9.40%	86.80g 24.51%			54.35g 14.39%	0 g
Kiudained	18.69g 2.44%	28.57g 3.67%	19.74g 2.49%	19.25g 2.63%	14.70g 2.08%			20.19g 2.67%	0 g
Süsivesikud kokku	244.66g 61.53%	235.88g 56.88%	231.77g 55.92%	161.2g 41.39%	214.58g 58.53%			217.62g 54.94%	221.3 g
Sool kokku	2.12g	2.28g	1.77g	2.45g	2.00g			2.12g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.88g	0.90g	0.93g	0.24g	0.25g			0.64g	0 g

