

Nädala menüü

	Esmaspäev 24.03.2025	Teisipäev 25.03.2025	Kolmapäev 26.03.2025	Neljapäev 27.03.2025	Reede 28.03.2025
Hommikusöök	7-viljapuder linaseemnetega Piim 2.5% (PRIA) Röstitud seemned	Piima-nisuhelbesupp Sepik tomatiga	Rukkihelbepuder Marjad Piim 2.5%	Piima- maisimannasupp Leib pasteediga	3- viljapuder Moos Piim 2.5% (PRIA) Piim 2.5%
Vitamiinipaus	Pria mahe porgand 70g Pirn pria (mahe) 80g	Nuikapsas (pria) 70g Melon 80G	Kirsstomat 70g Õun (pria,mahe) 80g	Paprika 70g Banaan (mahe) 80g	Kaalikas (pria) 70g Apelsin mahe 80g
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga Kohupiimakreem Koolileib Mahlakissell	Tomatine köögiviljakaste Keedetud mahe riis Rukkitäisteraleib Hiinakapsas-kurk- redis-sal.kaste Banaani-õunamahedik	Värviline mahe- veisehakklihasupp Möldri rukkileib Suvikõrvitsa- sidrunikeeks	Paneeritud kanakintsuliha Koorekaste Ahjukartul Porgandi apelsinisolat Mahlajook Värska Tummõ leib	Kala-riisisupp köögiviljadega Maasikatarretis Vahukoor Teraleib
Õhtuode	Pasta köögiviljadega Külm kaste värske kurgiga Marjatee meega	Köögiviljavorm Seemneseplik Mahe mustsõstra mahlajook suhkruta (Konspek OÜ) Külm kaste tilliga	Kartuli-läätsepuder Hapukoor Keefir 2,5%	Peedipüreesupp Kõrvitsasai Krutoonid	Juusturull Maasika- mustikasmuuti

NB! Teavet toidus leiduvate allergeenide kohta saab toidu valmistajalt.

Toitained sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Aed 3-5									
Energia	1174kcal 4911kj	1106kcal 4628kj	1013kcal 4237kj	1165kcal 4876kj	1296kcal 5423kj			1151kcal 4815kj	1180.9kcal 4941kj
Valgud	42.21g 14.38%	33.50g 12.12%	37.50g 14.81%	34.49g 11.84%	40.37g 12.46%			37.62g 13.07%	36.9 g
Rasvad	38.64g 29.63%	39.63g 32.24%	31.53g 28.02%	42.33g 32.69%	46.03g 31.96%			39.63g 30.99%	39.3 g
Küllastunud rasvhapped	14.23g 10.91%	12.69g 10.33%	13.44g 11.95%	12.50g 9.65%	20.83g 14.46%			14.74g 11.52%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	156.91g 53.47%	146.26g 52.89%	136.94g 54.09%	152.79g 52.44%	174.34g 53.80%			153.45g 53.33%	169.9 g
Suhkrud kokku	34.26g 11.67%	36.28g 13.12%	35.36g 13.97%	40.78g 14.00%	62.83g 19.39%			41.90g 14.56%	0 g
Kiudained	14.79g 2.52%	15.22g 2.75%	15.61g 3.08%	17.66g 3.03%	11.55g 1.78%			14.97g 2.60%	0 g
Süsivesikud kokku	171.7g 55.99%	161.48g 55.64%	152.55g 57.17%	170.45g 55.47%	185.89g 55.58%			168.41g 55.93%	169.9 g
Sool kokku	1.70g	1.51g	2.67g	1.01g	1.57g			1.69g	0 g
Koka poolt lisatav sool	1.13g	0.34g	1.34g	0.36g	0.20g			0.67g	0 g
Sõim 1-3									
Energia	927kcal 3879kj	894kcal 3743kj	831kcal 3475kj	915kcal 3828kj	1042kcal 4360kj			922kcal 3857kj	931.2kcal 3896kj
Valgud	32.10g 13.85%	26.33g 11.78%	30.53g 14.71%	26.93g 11.77%	33.27g 12.77%			29.83g 12.94%	29.3 g
Rasvad	31.88g 30.96%	32.09g 32.29%	26.37g 28.57%	31.83g 31.31%	37.71g 32.57%			31.98g 31.21%	33.6 g

Küllastunud rasvhapped	11.43g 11.10%	10.46g 10.53%	11.88g 12.88%	9.27g 9.12%	17.10g 14.76%			12.03g 11.74%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	121.58g 52.46%	119.16g 53.29%	111.47g 53.69%	123.33g 53.91%	137.65g 52.84%			122.64g 53.21%	127.9 g
Suhkrud kokku	30.60g 13.20%	32.67g 14.61%	31.77g 15.30%	36.97g 16.16%	55.54g 21.32%			37.51g 16.27%	0 g
Kiudained	12.67g 2.73%	11.85g 2.65%	12.60g 3.04%	13.75g 3.01%	9.51g 1.83%			12.08g 2.62%	0 g
Süsivesikud kokku	134.25g 55.19%	131.01g 55.94%	124.07g 56.73%	137.08g 56.92%	147.16g 54.67%			134.71g 55.82%	127.9 g
Sool kokku	1.34g	1.36g	2.21g	0.77g	1.31g			1.40g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.85g	0.25g	1.03g	0.28g	0.15g			0.51g	0 g

Aed 5-6

Energia	1354kcal 5665kj	1296kcal 5423kj	1194kcal 4995kj	1424kcal 5959kj	1473kcal 6163kj			1348kcal 5641kj	1389.5kcal 5814kj
Valgud	48.45g 14.32%	39.49g 12.19%	44.76g 15.00%	43.52g 12.22%	47.36g 12.86%			44.72g 13.27%	43.4 g
Rasvad	44.92g 29.86%	44.99g 31.24%	38.41g 28.96%	50.93g 32.18%	53.26g 32.54%			46.50g 31.05%	46.3 g
Küllastunud rasvhapped	15.96g 10.61%	13.79g 9.58%	17.48g 13.18%	14.54g 9.19%	25.20g 15.40%			17.39g 11.61%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	180.61g 53.36%	174.17g 53.75%	158.32g 53.05%	187.39g 52.63%	194.90g 52.93%			179.08g 53.14%	199.8 g
Suhkrud kokku	40.49g 11.96%	42.65g 13.16%	42.69g 14.30%	48.36g 13.58%	71.23g 19.34%			49.08g 14.57%	0 g
Kiudained	16.68g 2.46%	18.29g 2.82%	17.87g 2.99%	21.14g 2.97%	12.30g 1.67%			17.26g 2.56%	0 g
Süsivesikud kokku	197.29g 55.82%	192.46g 56.57%	176.19g 56.04%	208.53g 55.6%	207.2g 54.6%			196.33g 55.70%	199.8 g
Sool kokku	1.95g	1.67g	3.08g	1.28g	1.89g			1.97g	0 g
Koka poolt lisatav sool	1.30g	0.43g	1.51g	0.45g	0.23g			0.78g	0 g

Aed 6-7

Energia	1583kcal 6624kj	1416kcal 5925kj	1342kcal 5615kj	1576kcal 6596kj	1694kcal 7090kj			1522kcal 6370kj	1539.3kcal 6440kj
Valgud	57.19g 14.45%	42.17g 11.91%	51.55g 15.36%	48.24g 12.24%	54.20g 12.79%			50.67g 13.32%	48.1 g
Rasvad	54.89g 31.20%	50.32g 31.98%	43.67g 29.28%	57.25g 32.68%	62.62g 33.26%			53.75g 31.78%	51.3 g
Küllastunud rasvhapped	19.85g 11.29%	15.84g 10.07%	20.08g 13.47%	16.48g 9.41%	30.35g 16.12%			20.52g 12.14%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	206.14g 52.08%	189.07g 53.41%	176.13g 52.50%	205.64g 52.18%	221.88g 52.38%			199.77g 52.50%	221.3 g
Suhkrud kokku	48.10g 12.15%	47.87g 13.52%	48.87g 14.56%	54.93g 13.94%	80.87g 19.09%			56.13g 14.75%	0 g
Kiudained	17.97g 2.27%	19.11g 2.70%	19.16g 2.86%	22.84g 2.90%	13.29g 1.57%			18.47g 2.43%	0 g
Süsivesikud kokku	224.11g 54.35%	208.18g 56.11%	195.29g 55.36%	228.48g 55.08%	235.17g 53.95%			218.24g 54.93%	221.3 g
Sool kokku	2.22g	1.77g	3.39g	1.40g	2.13g			2.18g	0 g
Koka poolt lisatav sool	1.41g	0.45g	1.66g	0.51g	0.25g			0.85g	0 g

Print