

Nädala menüü

	Esmaspäev 31.03.2025	Teisipäev 01.04.2025	Kolmapäev 02.04.2025	Neljapäev 03.04.2025	Reede 04.04.2025
Homnikusöök	Piima- odrahelbesupp Sepik tomatiga	8-viljapuder linaseemnetega Piim 2.5% (PRIA)	3- viljapuder Moos Rabarberi mahlajook	Omlett porgandipüreega Piim pria (mahe) Sepik tomatiga	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 Kiivi
Lõunasöök	Kalkuni- kõogiviljariisiroog Külm kaste tomati ja ürtidega Porgandi apelsinialat Banaanijogurt Koolileib	Kolme oasupp (lihavaba) Puuviljakissell Vahukoor Teraleib	Kurzemestrooganov sealihaga Sõmer tatar Hiinakapsas-kurk- porru-sal.kaste Banaani-kirsi -õunamahla smuuti Rukkitäisteraleib	Koorene kalasupp mahe kõogiviljade ja roheliste ubadega Kohupiimavaht riivleivaga Moos Põlva peenleib	Pikkpoiss segahakklihast Kartuli püree (mahe kartulist) Koorekaste Kapsa-porgandisalat Marja-kamasmuuti Värska Tummõ leib
Õhtuode	Mahe mustsõstra mahlajook suhkruta (Konspek OÜ) Seemnesepik Mahe täisterapasta juustu, porru ja tomatiga	Pizza kõogiviljadega porgand-uba Puuviljatee	Brokolipüreesupp Rõstitud seemned Mooste linakukkel 30g	Punane kõogiviljasalat Kõrvitsasai Kakaojook	Õunakook purukattega 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	1161kcal 4859kj	1157kcal 4841kj	1158kcal 4845kj	1154kcal 4827kj	1173kcal 4909kj			1161kcal 4856kj	1180.9kcal 4941kj
Valgud	37.39g 12.88%	25.08g 8.67%	35.88g 12.40%	47.05g 16.31%	34.93g 11.91%			36.07g 12.43%	36.9 g
Rasvad	35.40g 27.44%	36.44g 28.35%	37.23g 28.94%	47.07g 36.72%	44.53g 34.16%			40.13g 31.11%	39.3 g
Küllastunud rasvhapped	9.75g 7.56%	11.23g 8.73%	8.51g 6.61%	15.49g 12.08%	20.35g 15.61%			13.06g 10.13%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	164.39g 56.62%	174.81g 60.44%	159.68g 55.16%	129.57g 44.92%	149.49g 50.96%			155.59g 53.60%	169.9 g
Suhkrud kokku	39.65g 13.66%	38.26g 13.23%	52.82g 18.25%	46.25g 16.03%	37.08g 12.64%			42.81g 14.75%	0 g
Kiudained	17.80g 3.07%	14.73g 2.55%	20.27g 3.50%	11.82g 2.05%	17.44g 2.97%			16.41g 2.83%	0 g
Süsivesikud kokku	182.19g 59.69%	189.54g 62.99%	179.95g 58.66%	141.39g 46.97%	166.93g 53.93%			172g 56.43%	169.9 g
Sool kokku	0.56g	1.60g	1.84g	1.98g	1.64g			1.52g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.20g	0.71g	0.88g	1.11g	0.81g			0.74g	0 g
Sõim 1-3									
Energia	957kcal 4006kj	898kcal 3758kj	946kcal 3958kj	920kcal 3850kj	966kcal 4044kj			938kcal 3923kj	931.2kcal 3896kj
Valgud	30.66g 12.81%	20.15g 8.97%	28.17g 11.91%	36.19g 15.73%	28.81g 11.92%			28.80g 12.28%	29.3 g
Rasvad	29.20g 27.45%	28.01g 28.07%	30.34g 28.87%	36.99g 36.18%	36.48g 33.97%			32.20g 30.90%	33.6 g

