

Nädala menüü

	Esmaspäev 14.04.2025	Teisipäev 15.04.2025	Kolmapäev 16.04.2025	Neljapäev 17.04.2025
Hommiüksööök	Piima-odrahelbesupp Sepik munavõiga	8-viljapuder linaseemnetega Piim pria (mahe) Moos	Piima-makaronisupp Võileib juustuga	Hirsihelbepuder Piim pria (mahe) Võisilm
Vitamiinipaus	Kapsas pria 70g Pirn pria (mahe) 80g	Banaan (mahe) 80g Pria mahe porgand 70g	Õun (pria,mahe) 80g Kaalikas (pria) 70g	Kurk (pria) 70g Melon 80G
Lõunasööök	Veisemaksastrooganov Kartuli püree (mahe kartulist) Kirsijogurt Koolileib Peedisalat 80 g	Banaanikeeks Hernesupp (lihavaba) Värskat Tummõ leib	Hakklihapallid punases kastmes Riis keedetud Kamajook Möldri rukkileib Porgandi apelsinisalat	Kalkuni-läättesupp kõogiviljadega Teraleib Hapukoor Kodujuustukreem marjapüreega
Õhtuode	Tatrasalat makraga Puuviljatee	Kõogiviljavorm Külm kaste ürtidega Keefir 2,5%	Porgandi-püreesupp sulatatud juustuga Valga sepik	Täistera plaadimarjakook Mahe mustsõstra mahlajook suhkruta (Konspek OÜ)

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	1194kcal 4995kj	1267kcal 5303kj	1141kcal 4772kj	1067kcal 4465kj				1167kcal 4884kj	1180.9kcal 4941kj
Valgud	39.27g 13.16%	41.39g 13.06%	38.10g 13.36%	38.76g 14.53%				39.38g 13.50%	36.9 g
Rasvad	39.49g 29.77%	44.04g 31.27%	48.04g 37.90%	35.18g 29.67%				41.69g 32.15%	39.3 g
Küllastunud rasvhapped	18.14g 13.67%	9.73g 6.91%	19.04g 15.02%	13.13g 11.07%				15.01g 11.58%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	161.06g 53.96%	163.91g 51.73%	130.03g 45.60%	143.92g 53.94%				149.73g 51.32%	169.9 g
Suhkrud kokku	37.14g 12.44%	51.02g 16.10%	28.46g 9.98%	30.01g 11.25%				36.66g 12.56%	0 g
Kiudained	18.58g 3.11%	24.91g 3.93%	17.89g 3.14%	9.91g 1.86%				17.82g 3.05%	0 g
Süsivesikud kokku	179.64g 57.07%	188.82g 55.66%	147.92g 48.74%	153.83g 55.8%				167.55g 54.38%	169.9 g
Sool kokku	0.93g	1.72g	7.11g	0.91g				2.67g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.20g	0.91g	5.95g					1.77g	0 g
Sõim 1-3									
Energia	960kcal 4015kj	1055kcal 4414kj	870kcal 3638kj	846kcal 3541kj				933kcal 3902kj	931.2kcal 3896kj
Valgud	31.51g 13.13%	33.69g 12.77%	28.93g 13.31%	29.59g 13.99%				30.93g 13.26%	29.3 g
Rasvad	31.14g 29.21%	37.27g 31.79%	35.40g 36.63%	28.48g 30.29%				33.07g 31.90%	33.6 g
Küllastunud rasvhapped	14.38g 13.49%	8.65g 7.37%	13.81g 14.29%	10.43g 11.10%				11.82g 11.40%	0 g
Süsivesikud imenduvad	130.57g 54.43%	136.54g 51.77%	101.82g 46.83%	114.09g 53.92%				120.75g 51.77%	127.9 g

(ehk va kiudained)									
Suhkrud kokku	32.19g 13.42%	47.62g 18.05%	24.12g 11.10%	24.81g 11.73%				32.19g 13.80%	0 g
Kiudained	15.50g 3.23%	19.37g 3.67%	14.04g 3.23%	7.65g 1.81%				14.14g 3.03%	0 g
Süsivesikud kokku	146.07g 57.66%	155.91g 55.44%	115.86g 50.06%	121.74g 55.73%				134.89g 54.80%	127.9 g
Sool kokku	0.74g	1.42g	5.16g	0.67g				2.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.15g	0.70g	4.35g					1.30g	0 g

Aed 5-6

Energia	1391kcal 5818kj	1466kcal 6136kj	1302kcal 5447kj	1304kcal 5457kj				1366kcal 5714kj	1389.5kcal 5814kj
Valgud	45.63g 13.12%	49.18g 13.42%	43.10g 13.24%	46.59g 14.29%				46.13g 13.51%	43.4 g
Rasvad	46.93g 30.37%	51.34g 31.51%	52.76g 36.47%	44.87g 30.96%				48.97g 32.27%	46.3 g
Küllastunud rasvhapped	21.54g 13.94%	11.16g 6.85%	20.50g 14.17%	17.27g 11.91%				17.62g 11.61%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	185.62g 53.40%	188.09g 51.31%	153.34g 47.11%	172.98g 53.05%				175.01g 51.25%	199.8 g
Suhkrud kokku	41.67g 11.99%	55.10g 15.03%	31.16g 9.57%	37.10g 11.38%				41.26g 12.08%	0 g
Kiudained	21.58g 3.10%	27.63g 3.77%	20.66g 3.17%	11.10g 1.70%				20.24g 2.96%	0 g
Süsivesikud kokku	207.2g 56.5%	215.72g 55.08%	174g 50.28%	184.08g 54.75%				195.25g 54.21%	199.8 g
Sool kokku	1.10g	1.99g	7.89g	1.19g				3.04g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.23g	1.04g	6.59g					1.97g	0 g

Aed 6-7

Energia	1522kcal 6367kj	1651kcal 6909kj	1408kcal 5891kj	1455kcal 6087kj				1509kcal 6314kj	1539.3kcal 6440kj
Valgud	50.32g 13.23%	56.20g 13.61%	46.90g 13.32%	51.72g 14.22%				51.29g 13.59%	48.1 g
Rasvad	50.57g 29.91%	60.41g 32.93%	58.56g 37.43%	50.17g 31.03%				54.93g 32.76%	51.3 g
Küllastunud rasvhapped	23.07g 13.64%	13.57g 7.39%	22.50g 14.38%	18.50g 11.45%				19.41g 11.58%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	204.98g 53.88%	205.72g 49.83%	162.56g 46.18%	193.05g 53.08%				191.58g 50.78%	221.3 g
Suhkrud kokku	44.77g 11.77%	59.34g 14.38%	32.75g 9.30%	41.84g 11.50%				44.68g 11.84%	0 g
Kiudained	22.72g 2.99%	29.94g 3.63%	21.60g 3.07%	12.11g 1.67%				21.59g 2.86%	0 g
Süsivesikud kokku	227.7g 56.87%	235.66g 53.46%	184.16g 49.25%	205.16g 54.75%				213.17g 53.64%	221.3 g
Sool kokku	1.21g	2.24g	8.74g	1.24g				3.36g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.25g	1.14g	7.37g					2.19g	0 g

Print