

Nädala menüü

	Esmaspäev 02.06.2025	Teisipäev 03.06.2025	Kolmapäev 04.06.2025	Neljapäev 05.06.2025	Reede 06.06.2025
Hommikusöök	Neljaviljapuder Marjad Piim pria (mahe)	Piima- nisuhelbesupp Võileib rohelise võiga	Tatrahelbepuder Kodujuust Piim pria (mahe)	Piima- makaronisupp Leib heeringavõiga	3- viljapuder Moos Rabarberi mahlajook
Vitamiinipaus	Kaalikas (pria) 70g Melon 80G	Pria mahe porgand 70g Pirn pria (mahe) 80g	Kurk (pria) 70g Apelsin mahe 80g	Nuikapsas (pria) 70g Õun (pria,mahe) 80g	Paprika 70g Banaan (mahe) 80g
Lõunasöök	Talupojasupp sealihaga Koolileib Karamellkissell Moos	Bolognese kaste ubade ja köögiviljadega Mahe keedetud pasta Rukkitäisteraleib Tervisesalat Banaanismuuti	Boršisupp mahe veiselihaga Hapukoor Värska Tummõ leib Riisi-mangopuding Marjatoormoos	Küpsetatud kanakintsuliha Kartuli- bataadipüree Koore- sidrunikaste Porgandi- kaalikasalat Kamajook Teraleib	Kalasupp köögiviljadega Piim 2.5% Leivakreem rosinatega Peetri rukkileib
Õhtuode	Riisialat makraga Kõrvitsasai Puuviljatee	Hautatud köögiviljaraguu köögiviljadest Kakaojook Seemneseplik	Ahjukartulid röstitud aedviljadega Külm kaste ürtidega Valga sepik Mahe mustsõstra mahlajook suhkruta (Konspek OÜ)	Lillkapsa- püreesupp Mooste linakukkel 30g	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	1208kcal 5055kj	1135kcal 4748kj	1237kcal 5176kj	1117kcal 4674kj	1119kcal 4680kj			1163kcal 4867kj	1180.9kcal 4941kj
Valgud	33.22g 11.00%	31.83g 11.22%	32.92g 10.64%	42.56g 15.24%	39.07g 13.97%			35.92g 12.35%	36.9 g
Rasvad	35.48g 26.43%	37.05g 29.39%	45.13g 32.83%	44.40g 35.77%	31.05g 24.98%			38.62g 29.89%	39.3 g
Küllastunud rasvhapped	10.81g 8.05%	12.63g 10.01%	15.93g 11.59%	16.89g 13.60%	10.63g 8.56%			13.38g 10.35%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	181.00g 59.93%	157.57g 55.54%	166.60g 53.87%	127.58g 45.68%	164.31g 58.76%			159.41g 54.83%	169.9 g
Suhkrud kokku	42.74g 14.15%	40.13g 14.15%	36.50g 11.80%	29.34g 10.51%	69.83g 24.97%			43.71g 15.03%	0 g
Kiudained	15.98g 2.65%	21.86g 3.85%	16.45g 2.66%	18.52g 3.32%	12.82g 2.29%			17.12g 2.94%	0 g
Süsivesikud kokku	196.98g 62.58%	179.43g 59.39%	183.05g 56.53%	146.1g 49%	177.13g 61.05%			176.54g 57.77%	169.9 g
Sool kokku	2.60g	4.33g	1.74g	6.17g	0.96g			3.16g	0 g
Koka poolt lisatav sool	1.06g	3.58g	1.13g	4.11g	0.20g			2.01g	0 g
Sõim 1-3									
Energia	955kcal 3997kj	922kcal 3858kj	986kcal 4126kj	869kcal 3636kj	888kcal 3717kj			924kcal 3867kj	931.2kcal 3896kj
Valgud	26.22g 10.98%	25.79g 11.19%	26.33g 10.68%	33.17g 15.27%	30.28g 13.64%			28.36g 12.28%	29.3 g

Rasvad	28.09g 26.47%	29.30g 28.60%	37.84g 34.54%	34.09g 35.31%	23.97g 24.28%			30.66g 29.86%	33.6 g
Küllastunud rasvhapped	8.33g 7.85%	10.18g 9.94%	13.56g 12.38%	13.15g 13.62%	8.54g 8.65%			10.76g 10.48%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	143.02g 59.89%	129.78g 56.30%	128.56g 52.15%	100.13g 46.08%	132.86g 59.82%			126.87g 54.92%	127.9 g
Suhkrud kokku	36.95g 15.47%	35.56g 15.43%	31.59g 12.81%	25.23g 11.61%	63.91g 28.78%			38.65g 16.73%	0 g
Kiudained	12.74g 2.67%	18.02g 3.91%	13.00g 2.64%	14.53g 3.34%	10.03g 2.26%			13.66g 2.96%	0 g
Süsivesikud kokku	155.76g 62.56%	147.8g 60.21%	141.56g 54.79%	114.66g 49.42%	142.89g 62.08%			140.53g 57.88%	127.9 g
Sool kokku	2.02g	3.18g	1.37g	4.81g	0.76g			2.43g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.80g	2.56g	0.85g	3.09g	0.15g			1.49g	0 g

Aed 5-6

Energia	1401kcal 5861kj	1391kcal 5822kj	1454kcal 6084kj	1342kcal 5615kj	1289kcal 5392kj			1375kcal 5755kj	1389.5kcal 5814kj
Valgud	39.39g 11.25%	39.46g 11.34%	39.74g 10.93%	53.22g 15.86%	45.19g 14.03%			43.40g 12.63%	43.4 g
Rasvad	41.03g 26.36%	45.09g 29.16%	53.19g 32.92%	53.88g 36.13%	36.03g 25.17%			45.84g 30.01%	46.3 g
Küllastunud rasvhapped	12.05g 7.74%	15.61g 10.10%	18.84g 11.66%	20.37g 13.66%	12.79g 8.93%			15.93g 10.43%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	209.37g 59.79%	193.79g 55.71%	194.54g 53.52%	150.50g 44.86%	188.76g 58.59%			187.39g 54.51%	199.8 g
Suhkrud kokku	45.63g 13.03%	46.69g 13.42%	42.13g 11.59%	32.79g 9.77%	81.37g 25.26%			49.72g 14.47%	0 g
Kiudained	18.24g 2.60%	26.33g 3.78%	19.10g 2.63%	21.13g 3.15%	14.29g 2.22%			19.82g 2.88%	0 g
Süsivesikud kokku	227.61g 62.39%	220.12g 59.49%	213.64g 56.15%	171.63g 48.01%	203.05g 60.81%			207.21g 57.40%	199.8 g
Sool kokku	2.89g	5.97g	2.02g	7.23g	1.14g			3.85g	0 g
Koka poolt lisatav sool	1.22g	5.05g	1.30g	4.76g	0.23g			2.51g	0 g

Aed 6-7

Energia	1546kcal 6467kj	1506kcal 6302kj	1650kcal 6903kj	1452kcal 6076kj	1461kcal 6113kj			1523kcal 6372kj	1539.3kcal 6440kj
Valgud	43.54g 11.27%	43.17g 11.46%	44.30g 10.74%	58.58g 16.14%	50.48g 13.82%			48.01g 12.61%	48.1 g
Rasvad	46.02g 26.79%	48.85g 29.19%	61.46g 33.53%	58.79g 36.43%	40.35g 24.86%			51.09g 30.19%	51.3 g
Küllastunud rasvhapped	13.03g 7.59%	17.04g 10.18%	21.32g 11.63%	21.94g 13.60%	14.51g 8.94%			17.57g 10.38%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	229.67g 59.44%	209.73g 55.70%	219.74g 53.28%	160.88g 44.31%	216.24g 59.20%			207.25g 54.43%	221.3 g
Suhkrud kokku	48.89g 12.65%	50.57g 13.43%	47.84g 11.60%	34.56g 9.52%	94.70g 25.92%			55.31g 14.53%	0 g
Kiudained	19.34g 2.50%	27.51g 3.65%	20.27g 2.46%	22.62g 3.11%	15.53g 2.13%			21.05g 2.76%	0 g
Süsivesikud kokku	249.01g 61.94%	237.24g 59.35%	240.01g 55.74%	183.5g 47.42%	231.77g 61.33%			228.31g 57.20%	221.3 g
Sool kokku	3.14g	6.08g	2.21g	7.72g	1.28g			4.08g	0 g
Koka poolt lisatav sool	1.33g	5.07g	1.41g	5.19g	0.25g			2.65g	0 g

Print