

Nädala menüü

	Esmaspäev 26.05.2025	Teisipäev 27.05.2025	Kolmapäev 28.05.2025	Neljapäev 29.05.2025	Reede 30.05.2025
Hommikusöök	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	Pilaff kanalihaga Külm kaste tomati ja ürtidega Porgandi apelsinisolat 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 köögiviljade ja roheliste ubadega Kohupiimavaht riivleivaga Moos Põlva peenleib	Pikkpoiss segahakklihast Kartuli püree (mahe kartulist) Koorekaste Kapsa-porgandisolat Marja-kamasmuuti Värska Tummõ leib
Õhtuode	Mahe mustsõstra mahlajook suhkruta (Konspek OÜ) Seemnesepik Mahe täisterapasta juustu, porru ja tomatiga	Pizza köögiviljadega porgand-uba Puuviljatee	Brokolipüreesupp Röstitud seemned Mooste linakukkel 30g	Punane köögiviljasalat 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	1196kcal 5004kj	1156kcal 4837kj	1159kcal 4850kj	1154kcal 4830kj	1181kcal 4940kj			1169kcal 4892kj	1180.9kcal 4941kj
Valgud	38.63g 12.92%	25.03g 8.66%	35.81g 12.36%	47.15g 16.34%	34.97g 11.85%			36.32g 12.43%	36.9 g
Rasvad	37.99g 28.59%	36.32g 28.27%	37.14g 28.83%	47.09g 36.71%	45.41g 34.61%			40.79g 31.40%	39.3 g
Küllastunud rasvhapped	10.55g 7.94%	11.24g 8.75%	8.52g 6.61%	15.54g 12.11%	20.71g 15.79%			13.31g 10.25%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	165.99g 55.52%	174.92g 60.52%	160.31g 55.31%	129.58g 44.90%	149.28g 50.57%			156.01g 53.38%	169.9 g
Suhkrud kokku	39.42g 13.18%	38.09g 13.18%	52.86g 18.24%	46.18g 16.00%	36.89g 12.50%			42.69g 14.61%	0 g
Kiudained	17.77g 2.97%	14.71g 2.55%	20.27g 3.50%	11.83g 2.05%	17.51g 2.97%			16.42g 2.81%	0 g
Süsivesikud kokku	183.76g 58.49%	189.63g 63.07%	180.58g 58.81%	141.41g 46.95%	166.79g 53.54%			172.43g 56.19%	169.9 g
Sool kokku	0.63g	1.60g	1.77g	1.94g	1.70g			1.53g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.20g	0.71g	0.81g	1.07g	0.87g			0.73g	0 g
Sõim 1-3									
Energia	987kcal 4131kj	898kcal 3756kj	947kcal 3961kj	921kcal 3855kj	972kcal 4069kj			945kcal 3954kj	931.2kcal 3896kj
Valgud	31.75g 12.86%	20.11g 8.96%	28.11g 11.88%	36.29g 15.75%	28.84g 11.86%			29.02g 12.28%	29.3 g
Rasvad	31.41g 28.63%	27.91g 27.99%	30.20g 28.72%	37.04g 36.18%	37.18g 34.41%			32.75g 31.19%	33.6 g

Küllastunud rasvhapped	8.75g 7.98%	8.52g 8.54%	6.73g 6.40%	11.82g 11.55%	17.37g 16.07%			10.64g 10.13%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	137.36g 55.65%	135.50g 60.37%	132.42g 55.95%	106.05g 46.04%	123.42g 50.77%			126.95g 53.74%	127.9 g
Suhkrud kokku	35.29g 14.30%	32.65g 14.55%	48.28g 20.40%	42.83g 18.60%	32.91g 13.54%			38.39g 16.25%	0 g
Kiudained	14.10g 2.86%	12.03g 2.68%	16.34g 3.45%	9.30g 2.02%	14.40g 2.96%			13.23g 2.80%	0 g
Süsivesikud kokku	151.46g 58.51%	147.53g 63.05%	148.76g 59.4%	115.35g 48.06%	137.82g 53.73%			140.18g 56.54%	127.9 g
Sool kokku	0.54g	1.23g	1.49g	1.59g	1.33g			1.23g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.15g	0.54g	0.64g	0.89g	0.64g			0.57g	0 g

Aed 5-6

Energia	1378kcal 5766kj	1362kcal 5701kj	1373kcal 5744kj	1346kcal 5631kj	1449kcal 6062kj			1382kcal 5781kj	1389.5kcal 5814kj
Valgud	44.01g 12.77%	30.23g 8.88%	42.39g 12.35%	54.72g 16.26%	43.75g 12.08%			43.02g 12.45%	43.4 g
Rasvad	42.51g 27.76%	44.10g 29.13%	45.01g 29.51%	55.13g 36.87%	57.26g 35.57%			48.80g 31.78%	46.3 g
Küllastunud rasvhapped	11.42g 7.46%	14.59g 9.64%	9.78g 6.41%	17.60g 11.77%	25.91g 16.09%			15.86g 10.33%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	194.47g 56.45%	203.08g 59.62%	187.78g 54.71%	151.21g 44.94%	179.11g 49.45%			183.13g 53.00%	199.8 g
Suhkrud kokku	46.67g 13.55%	43.71g 12.83%	60.62g 17.66%	49.28g 14.65%	44.25g 12.22%			48.91g 14.16%	0 g
Kiudained	20.80g 3.02%	16.15g 2.37%	23.51g 3.43%	12.95g 1.92%	21.06g 2.91%			18.90g 2.73%	0 g
Süsivesikud kokku	215.27g 59.47%	219.23g 61.99%	211.29g 58.14%	164.16g 46.86%	200.17g 52.36%			202.03g 55.74%	199.8 g
Sool kokku	0.71g	1.95g	2.04g	2.26g	2.26g			1.84g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.23g	0.82g	1.02g	1.25g	1.18g			0.90g	0 g

Aed 6-7

Energia	1496kcal 6260kj	1546kcal 6468kj	1537kcal 6429kj	1535kcal 6421kj	1589kcal 6648kj			1540kcal 6445kj	1539.3kcal 6440kj
Valgud	47.14g 12.60%	34.33g 8.88%	47.81g 12.45%	63.55g 16.56%	48.61g 12.24%			48.29g 12.54%	48.1 g
Rasvad	47.00g 28.27%	51.10g 29.75%	52.39g 30.69%	63.62g 37.31%	64.04g 36.28%			55.63g 32.51%	51.3 g
Küllastunud rasvhapped	12.90g 7.76%	17.84g 10.38%	11.34g 6.64%	20.55g 12.05%	29.37g 16.64%			18.40g 10.75%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	210.29g 56.22%	228.50g 59.12%	205.60g 53.52%	170.02g 44.31%	193.57g 48.73%			201.60g 52.36%	221.3 g
Suhkrud kokku	51.68g 13.82%	49.63g 12.84%	67.99g 17.70%	53.43g 13.93%	48.68g 12.25%			54.28g 14.10%	0 g
Kiudained	21.77g 2.91%	17.36g 2.25%	25.67g 3.34%	13.95g 1.82%	21.88g 2.75%			20.13g 2.61%	0 g
Süsivesikud kokku	232.06g 59.13%	245.86g 61.37%	231.27g 56.86%	183.97g 46.13%	215.45g 51.48%			221.72g 54.98%	221.3 g
Sool kokku	0.79g	2.14g	2.19g	2.61g	2.42g			2.03g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.25g	0.89g	1.08g	1.43g	1.23g			0.97g	0 g

Print