

Nädala menüü

	Esmaspäev 27.03.2023	Teisipäev 28.03.2023	Kolmapäev 29.03.2023	Neljapäev 30.03.2023	Reede 31.03.2023
Hommikusöök	Nisuhelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%	Speltahelbepuder (mahe helvestega) Kaneelisegu Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%	Kamapallid Võiseplik tomatiga Maitsestatamata jogurt banaani ja maasikatega	Piima-odrahelbesupp (mahe helbed) Võileib heeringaga	Kaerahelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%
Tervislik vahepala	Mandariin	Pirn PRIA	Porgand (mahe) PRIA	Õun PRIA	Kaalikas PRIA
Lõunasöök	Boršisupp sealihaga ja maitserohelisega Hapukoor. Leib (rukkileib). Mustsõstra mannavaht Piim (PRIA). Piim magustoidule	Kartuli-kapsa-porgandi- kaalika hautis (lihavaba) Leib (rukkileib). Piimakissell Keedis	Kalaseljanka värskete ürtidega Hapukoor. Leib (rukkileib). Kohupiima-saia- õunavorm. Punasesõstrakissell,	Koorene kanapasta kõõgiviljadega (mahe pastaga) Leib (rukkileib). Smuuti keefiri, banaani ja mango	Hernesupp sealihaga ja suitsukoodiga. Leib (rukkileib). Keefiritarretis Kirsikaste (toormarjad)
Õhtuode	Ahjukartul (mahekartul) Tomati- hapukoorekaste Marjatee Leib (rukkileib) Õunaamps	Naturaalne omlett (mahemunadest) Võiseplik Kakao mahepiimaga Meloniamps.	Mulgipuder (mahe kartuli- ja odrakruubiga) Mahe täispiim 4-4,4% (PRIA) Hapukoorekaste Kiiviams	Pirukapõhi Lihatäidis pirukale Mahe täispiim 4-4,4% (PRIA) Apelsiniamps	Piima-riisisupp (mahepiimaga) Võileib keeduvorstiga.

NB! Teavet toidus leiduvate allergeenide kohta saab toidu valmistajalt.

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Sõim								920kcal 3850kj	0kcal
Energia	886kcal 3707kj	905kcal 3786kj	916kcal 3834kj	966kcal 4043kj	927kcal 3878kj			28.04g 12.19%	0 g
Valgud	23.40g 10.56%	27.35g 12.09%	27.77g 12.12%	30.62g 12.68%	31.08g 13.41%			35.70g 34.93%	0 g
Rasvad	31.48g 31.98%	36.61g 36.42%	30.62g 30.07%	44.27g 41.24%	35.53g 34.50%			0.00g 0.00%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	127.27g 57.46%	116.46g 51.48%	132.45g 57.81%	111.32g 46.09%	120.70g 52.09%			121.64g 52.89%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained		0.05g 0.01%						0.01g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	127.27g 57.46%	116.51g 51.49%	132.45g 57.81%	111.32g 46.09%	120.7g 52.09%			121.65g 52.89%	0 g
Sool kokku	0.24g	0.29g	0.10g	0.18g	0.24g			0.21g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (3-5)								1143kcal 4782kj	0kcal
Energia	1118kcal 4679kj	1136kcal 4753kj	1145kcal 4793kj	1167kcal 4883kj	1148kcal 4803kj			34.96g 12.23%	0 g
Valgud	29.76g 10.65%	34.24g 12.06%	34.91g 12.19%	37.21g 12.75%	38.67g 13.48%			43.88g 34.55%	0 g
Rasvad	39.94g 32.14%	45.20g 35.81%	37.99g 29.85%	52.74g 40.67%	43.51g 34.11%			0.00g 0.00%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	159.97g 57.21%	148.01g 52.12%	165.98g 57.96%	135.88g 46.57%	150.42g 52.41%			152.05g 53.21%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained		0.08g 0.01%						0.02g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	159.97g 57.21%	148.09g 52.13%	165.98g 57.96%	135.88g 46.57%	150.42g 52.41%			152.06g 53.21%	0 g
Sool kokku	0.31g	0.37g	0.12g	0.21g	0.29g			0.26g	0 g

Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (5-6)									
Energia	1343kcal 5619kj	1387kcal 5801kj	1390kcal 5816kj	1488kcal 6226kj	1442kcal 6031kj			1410kcal 5899kj	0kcal 0kj
Valgud	35.97g 10.71%	41.50g 11.97%	42.70g 12.29%	48.04g 12.91%	48.96g 13.59%			43.44g 12.32%	0 g
Rasvad	48.49g 32.49%	54.29g 35.24%	47.03g 30.45%	67.37g 40.75%	55.01g 34.35%			54.44g 34.75%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	190.68g 56.79%	182.93g 52.77%	199.01g 57.26%	172.38g 46.34%	187.65g 52.07%			186.53g 52.92%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained		0.11g 0.02%						0.02g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	190.68g 56.79%	183.04g 52.79%	199.01g 57.26%	172.38g 46.34%	187.65g 52.07%			186.55g 52.92%	0 g
Sool kokku	0.38g	0.50g	0.16g	0.28g	0.37g			0.34g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Töötajad									
Energia	648kcal 2712kj	494kcal 2068kj	706kcal 2955kj	795kcal 3327kj	856kcal 3580kj			700kcal 2929kj	0kcal 0kj
Valgud	18.79g 11.59%	11.84g 9.58%	22.14g 12.54%	27.72g 13.94%	29.15g 13.63%			21.93g 12.53%	0 g
Rasvad	29.43g 40.85%	12.12g 22.06%	20.44g 26.06%	38.09g 43.10%	29.20g 30.72%			25.86g 33.24%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	77.07g 47.55%	84.49g 68.36%	108.41g 61.40%	85.39g 42.95%	119.05g 55.65%			94.88g 54.22%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	77.07g 47.55%	84.49g 68.36%	108.41g 61.4%	85.39g 42.95%	119.05g 55.65%			94.88g 54.22%	0 g
Sool kokku	0.12g	0.12g	0.00g					0.05g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Print