

Nädala menüü

	Esmaspäev 03.04.2023	Teisipäev 04.04.2023	Kolmapäev 05.04.2023	Neljapäev 06.04.2023
Hommikusöök	Kaerahelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%	Speltahelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%	Piima-rukkihelbesupp (mahe helbed) Võileib kanafilee singiga	Odrahelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%
Tervislik vahepala	Kiivi	Pirn PRIA	Porgand (mahe) PRIA	Õun PRIA
Lõunasöök	Keedetud riis Kala Poola kastmes Mahemuna (keedetud) Porgandisalat Leib (rukkileib). Smuuti maitsestatamata jogurti, banaani ja mustsõstraga	Koorene lillkapsa-püreesupp Röstitud saiakuubikud Kohupiimavaht, Leib (rukkileib). Õunamahlakissell.	Kartulipuder (mahe kartuliga) Maksavorm Piimakaste Leib (rukkileib). Kama (klassikaline) Punapeedisalat	Kana-köögiviljasupp (MAHE broilerist) Leib (rukkileib). Riisipuder. Rabarberikissell,
Õhtuode	Kartuli - odratangupuder. Külm kaste maitserohelisega Leib (rukkileib) Kakao mahepiimaga Õunaamps	Kartuli-hakklihavorm Hapukoore kaste Puuviljatee Apelsiniamps	Keedetud mahe-makaronid Tomati-hapukoorekaste Marjatee Kurgiamps	Purukook Mahe täispiim 4-4,4% (PRIA)

NB! Teavet toidus leiduvate allergeenide kohta saab toidu valmistajalt.

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Sõim									
Energia	954kcal 3990kj	909kcal 3803kj	938kcal 3925kj	920kcal 3850kj				930kcal 3892kj	0kcal 0kj
Valgud	28.97g 12.15%	29.16g 12.83%	28.05g 11.96%	24.56g 10.68%				27.69g 11.91%	0 g
Rasvad	37.54g 35.42%	30.18g 29.88%	33.23g 31.88%	32.59g 31.87%				33.38g 32.31%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	124.99g 52.43%	130.16g 57.28%	131.72g 56.16%	132.15g 57.44%				129.76g 55.81%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained				0.06g 0.01%				0.01g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	124.99g 52.43%	130.16g 57.28%	131.72g 56.16%	132.21g 57.45%				129.77g 55.81%	0 g
Sool kokku	0.21g	0.16g	0.14g	0.30g				0.20g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (3-5)									
Energia	1200kcal 5022kj	1119kcal 4680kj	1157kcal 4840kj	1140kcal 4771kj				1154kcal 4828kj	0kcal 0kj
Valgud	36.95g 12.31%	36.01g 12.88%	34.71g 12.00%	30.67g 10.76%				34.58g 11.99%	0 g
Rasvad	47.39g 35.54%	37.58g 30.23%	40.87g 31.80%	40.09g 31.64%				41.48g 32.35%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	156.48g 52.15%	159.09g 56.89%	162.53g 56.20%	164.17g 57.59%				160.57g 55.66%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained				0.07g 0.01%				0.02g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	156.48g 52.15%	159.09g 56.89%	162.53g 56.2%	164.24g 57.6%				160.59g 55.66%	0 g
Sool kokku	0.27g	0.20g	0.16g	0.38g				0.25g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (5-6)									
Energia	1444kcal 6042kj	1330kcal 5563kj	1393kcal 5828kj	1344kcal 5624kj				1378kcal 5764kj	0kcal 0kj

Valgud	45.41g 12.58%	42.87g 12.90%	42.82g 12.30%	37.15g 11.05%				42.06g 12.21%	0 g
Rasvad	57.09g 35.59%	45.19g 30.59%	49.25g 31.82%	48.47g 32.45%				50.00g 32.66%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	187.13g 51.84%	187.87g 56.52%	194.62g 55.88%	189.82g 56.48%				189.86g 55.11%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained				0.07g 0.01%				0.02g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	187.13g 51.84%	187.87g 56.52%	194.62g 55.88%	189.89g 56.49%				189.88g 55.11%	0 g
Sool kokku	0.35g	0.26g	0.19g	0.48g				0.32g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Töötajad									
Energia	665kcal 2783kj	527kcal 2205kj	688kcal 2879kj	620kcal 2594kj				625kcal 2615kj	0kcal 0kj
Valgud	22.66g 13.63%	18.24g 13.85%	28.24g 16.42%	16.95g 10.93%				21.52g 13.78%	0 g
Rasvad	29.00g 39.24%	14.02g 23.95%	25.58g 33.46%	21.28g 30.89%				22.47g 32.35%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	78.38g 47.13%	81.95g 62.20%	86.21g 50.12%	90.16g 58.17%				84.17g 53.87%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	78.38g 47.13%	81.95g 62.2%	86.21g 50.12%	90.16g 58.17%				84.17g 53.87%	0 g
Sool kokku			0.07g	0.06g				0.03g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Print