

## Nädala menüü

	Esmaspäev 11.09.2023	Teisipäev 12.09.2023	Kolmapäev 13.09.2023	Neljapäev 14.09.2023	Reede 15.09.2023
Hommiüksööök	Nisuhelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%	Piima-speltahelbesupp (mahe helbed) Võileib kanafileesingiga	Kamapallid Maitsestatmata jogurt banaani ja maasikatega Sepik munavõi ja maitserohelise	Odrahelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%	Kaerahelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%
Tervislik vahepala	Ploom PRIA	Arbuusiamps	Porgand PRIA	Kurk PRIA	Õun PRIA
Lõunasööök	Hakklihasupp rohelse herne ja lillkapsaga Leib (rukkileib). Kreemjas kodujuustudessert Mustikakaste(toormarjad)	Värskekapsahautis hakksojaga (lihavaba) Keedetud kartul Leib (rukkileib). Rukkivaht Piim magustoidule Piim (PRIA).	Lõhe-riisisupp värske tilliga. Leib (rukkileib). Kohupiimavorm Jõhvikakissell.	Koorene kanapasta köögiviljadega (mahe pastaga) Leib (rukkileib). Smuuti keefiri, banaani ja punase sõstaraga	Hernesupp sealihaga ja suitsukoodiga. Leib (rukkileib). Maitsestatmata jogurti- maasikatarretis
Õhtuode	Tatar. Hapukoorekaste Võileib. Marjatee Paprikaamps	Naturaalne omlett (mahemunadest) Sepik Apelsiniamps Kakao mahepiimaga	Ahjukartul Tomati- hapukoorekaste Leib (rukkileib) Mahe täispiim 4-4,4% (PRIA) Pirniamps	Juusturull Puuviljatee Arbuus	Kartuli- porgandipüree Hapukoore kaste Leib (rukkileib) Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%

NB! Teavet toidus leiduvate allergenide kohta saab toidu valmistajalt.

## Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Sõim									
<b>Energia</b>	<b>900kcal</b> <b>3764kj</b>	<b>922kcal</b> <b>3856kj</b>	<b>911kcal</b> <b>3811kj</b>	<b>965kcal</b> <b>4038kj</b>	<b>910kcal</b> <b>3809kj</b>			<b>922kcal</b> <b>3856kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>28.03g</b> 12.46%	<b>33.03g</b> 14.33%	<b>29.26g</b> 12.85%	<b>27.63g</b> 11.45%	<b>28.91g</b> 12.71%			<b>29.37g</b> 12.74%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>38.52g</b> 38.53%	<b>33.09g</b> 32.31%	<b>23.54g</b> 23.26%	<b>42.02g</b> 39.18%	<b>35.00g</b> 34.60%			<b>34.43g</b> 33.61%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>110.22g</b> 49.01%	<b>122.93g</b> 53.35%	<b>145.47g</b> 63.89%	<b>119.12g</b> 49.37%	<b>119.91g</b> 52.69%			<b>123.53g</b> 53.59%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
<b>Kiudained</b>								<b>0.00g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>110.22g</b> 49.01%	<b>122.93g</b> 53.35%	<b>145.47g</b> 63.89%	<b>119.12g</b> 49.37%	<b>119.91g</b> 52.69%			<b>123.53g</b> 53.59%	0 g
Sool kokku	0.16g	0.24g	0.11g	0.14g	0.27g			0.18g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (3-5)									
<b>Energia</b>	<b>1112kcal</b> <b>4651kj</b>	<b>1149kcal</b> <b>4806kj</b>	<b>1153kcal</b> <b>4823kj</b>	<b>1201kcal</b> <b>5026kj</b>	<b>1154kcal</b> <b>4830kj</b>			<b>1154kcal</b> <b>4827kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>34.78g</b> 12.52%	<b>41.01g</b> 14.28%	<b>37.14g</b> 12.89%	<b>34.80g</b> 11.59%	<b>36.94g</b> 12.80%			<b>36.93g</b> 12.80%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>46.99g</b> 38.05%	<b>40.54g</b> 31.76%	<b>30.01g</b> 23.43%	<b>51.86g</b> 38.85%	<b>44.67g</b> 34.83%			<b>42.81g</b> 33.39%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>137.36g</b> 49.43%	<b>154.93g</b> 53.95%	<b>183.52g</b> 63.68%	<b>148.83g</b> 49.56%	<b>151.14g</b> 52.37%			<b>155.15g</b> 53.78%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
<b>Kiudained</b>								<b>0.00g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>137.36g</b> 49.43%	<b>154.93g</b> 53.95%	<b>183.52g</b> 63.68%	<b>148.83g</b> 49.56%	<b>151.14g</b> 52.37%			<b>155.15g</b> 53.78%	0 g
Sool kokku	0.20g	0.28g	0.13g	0.18g	0.34g			0.23g	0 g

Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (5-6)									
<b>Energia</b>	<b>1332kcal</b> <b>5572kj</b>	<b>1357kcal</b> <b>5679kj</b>	<b>1401kcal</b> <b>5863kj</b>	<b>1445kcal</b> <b>6046kj</b>	<b>1437kcal</b> <b>6014kj</b>			<b>1395kcal</b> <b>5835kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>41.35g</b> 12.42%	<b>48.37g</b> 14.25%	<b>45.65g</b> 13.03%	<b>43.24g</b> 11.97%	<b>46.61g</b> 12.97%			<b>45.04g</b> 12.92%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>56.10g</b> 37.91%	<b>47.92g</b> 31.78%	<b>37.32g</b> 23.97%	<b>62.57g</b> 38.97%	<b>56.09g</b> 35.12%			<b>52.00g</b> 33.55%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>165.34g</b> 49.66%	<b>183.12g</b> 53.97%	<b>220.72g</b> 63.00%	<b>177.25g</b> 49.06%	<b>186.50g</b> 51.90%			<b>186.59g</b> 53.50%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
<b>Kiudained</b>								<b>0.00g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>165.34g</b> 49.66%	<b>183.12g</b> 53.97%	<b>220.72g</b> 63%	<b>177.25g</b> 49.06%	<b>186.5g</b> 51.9%			<b>186.59g</b> 53.50%	0 g
Sool kokku	0.26g	0.35g	0.17g	0.24g	0.45g			0.29g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Töötajad									
<b>Energia</b>	<b>636kcal</b> <b>2662kj</b>	<b>549kcal</b> <b>2297kj</b>	<b>613kcal</b> <b>2565kj</b>	<b>812kcal</b> <b>3397kj</b>	<b>804kcal</b> <b>3365kj</b>			<b>683kcal</b> <b>2857kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>22.51g</b> 14.16%	<b>18.67g</b> 13.61%	<b>21.30g</b> 13.90%	<b>28.55g</b> 14.07%	<b>24.58g</b> 12.22%			<b>23.12g</b> 13.54%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>26.77g</b> 37.88%	<b>8.59g</b> 14.08%	<b>12.05g</b> 17.69%	<b>38.18g</b> 42.32%	<b>29.00g</b> 32.45%			<b>22.92g</b> 30.20%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>76.28g</b> 47.96%	<b>99.22g</b> 72.31%	<b>104.87g</b> 68.42%	<b>88.54g</b> 43.62%	<b>111.25g</b> 55.32%			<b>96.03g</b> 56.24%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
<b>Kiudained</b>								<b>0.00g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>76.28g</b> 47.96%	<b>99.22g</b> 72.31%	<b>104.87g</b> 68.42%	<b>88.54g</b> 43.62%	<b>111.25g</b> 55.32%			<b>96.03g</b> 56.24%	0 g
Sool kokku		0.12g	0.01g					0.03g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Print