

Nädala menüü

	Esmaspäev 18.09.2023	Teisipäev 19.09.2023	Kolmapäev 20.09.2023	Neljapäev 21.09.2023	Reede 22.09.2023
Hommiüksööök	Nisuhelbepuder (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 singiga.	Kamapallid Maitsestatamata jogurt banaani ja maasikatega Võisepek juustuga	Kaerahelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%
Tervislik vahepala	Ploom PRIA	Pirn PRIA	Porgand (mahe) PRIA	Paprika PRIA	Õun PRIA
Lõunasööök	Tatar Hakklihakaste maitserohelisega. Leib (rukkileib). Hapukurgiviilud Smuuti maitsestatamata joguti, banaani ja mustsõstraga	Värskekapsasupp (Iihavaba) Leib (rukkileib). Kohupiimakreem Õunamahlakissell.	Keedetud kartul Maksavorm Piimakaste Leib (rukkileib). Punapeedisalat Kama (klassikaline)	Kana-klimbisupp (mahe broilerist) Jahuklimbid Leib (rukkileib). Leivakreem Piim (PRIA). Piim magustoidule	Keedetud mahekartul Kala Poola kastmes Mahemuna (keedetud) Leib (rukkileib). Porgandisalat Mustsõstratarretis Vahukoos
Õhtuõode	Mulgipuder (mahekartuli- ja odrakruubiga) Hapukoore kaste Leib (rukkileib) Kakao mahepiimaga Arbuusiampis.	Kartuli-hakklihavorm Külm kaste maitserohelisega Võileib. Mahe täispiim 4-4,4% (PRIA) Banaaniampis	Keedetud mahe-makaronid Tomati-hapukoorekaste Marjatee Kurgiampis	Magus keerusai Puuviljatee Apelsiniampis	Piima-riisipuder (mahepiimaga) Võileib keeduvorstiga.

NB! Teavet toidus leiduvate allergeenide kohta saab toidu valmistajalt.

Toitained sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Sõim									
Energia	899kcal 3761kj	937kcal 3922kj	907kcal 3794kj	948kcal 3967kj	946kcal 3960kj			927kcal 3881kj	0kcal 0kj
Valgud	27.16g 12.09%	32.19g 13.74%	26.03g 11.48%	25.55g 10.78%	26.91g 11.37%			27.57g 11.90%	0 g
Rasvad	37.66g 37.70%	31.79g 30.53%	29.46g 29.24%	32.93g 31.27%	37.58g 35.73%			33.88g 32.90%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	112.84g 50.21%	130.60g 55.73%	134.37g 59.28%	137.36g 57.95%	125.15g 52.89%			128.07g 55.26%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained				0.01g 0.00%				0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	112.84g 50.21%	130.6g 55.73%	134.37g 59.28%	137.37g 57.95%	125.15g 52.89%			128.07g 55.26%	0 g
Sool kokku	0.21g	0.26g	0.11g	0.10g	0.24g			0.18g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (3-5)									
Energia	1131kcal 4733kj	1159kcal 4848kj	1119kcal 4683kj	1192kcal 4986kj	1169kcal 4890kj			1154kcal 4828kj	0kcal 0kj
Valgud	34.54g 12.21%	39.95g 13.79%	32.17g 11.50%	32.33g 10.85%	33.46g 11.45%			34.49g 11.95%	0 g
Rasvad	47.41g 37.71%	39.66g 30.80%	36.36g 29.24%	41.04g 31.00%	46.10g 35.50%			42.11g 32.84%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	141.61g 50.07%	160.50g 55.41%	165.82g 59.27%	173.23g 58.15%	155.01g 53.05%			159.24g 55.19%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained				0.01g 0.00%				0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	141.61g 50.07%	160.5g 55.41%	165.82g 59.27%	173.24g 58.15%	155.01g 53.05%			159.24g 55.20%	0 g
Sool kokku	0.27g	0.33g	0.13g	0.12g	0.29g			0.23g	0 g

Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (5-6)									
Energia	1366kcal 5715kj	1378kcal 5765kj	1351kcal 5653kj	1428kcal 5975kj	1424kcal 5959kj			1389kcal 5813kj	0kcal 0kj
Valgud	42.51g 12.45%	47.58g 13.81%	39.60g 11.72%	39.23g 10.99%	41.00g 11.51%			41.98g 12.09%	0 g
Rasvad	56.97g 37.53%	48.18g 31.47%	44.24g 29.47%	49.37g 31.12%	56.47g 35.68%			51.05g 33.08%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	170.81g 50.02%	188.50g 54.72%	198.62g 58.80%	206.66g 57.89%	188.02g 52.80%			190.52g 54.87%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained				0.01g 0.00%				0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	170.81g 50.02%	188.5g 54.72%	198.62g 58.8%	206.67g 57.89%	188.02g 52.8%			190.52g 54.87%	0 g
Sool kokku	0.36g	0.43g	0.15g	0.13g	0.38g			0.29g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Töötajad									
Energia	566kcal 2368kj	425kcal 1776kj	643kcal 2691kj	773kcal 3234kj	752kcal 3146kj			632kcal 2643kj	0kcal 0kj
Valgud	18.73g 13.24%	15.30g 14.41%	27.34g 17.00%	22.56g 11.67%	19.21g 10.22%			20.63g 13.06%	0 g
Rasvad	28.55g 45.41%	7.97g 16.89%	19.70g 27.57%	22.58g 26.29%	27.56g 32.99%			21.27g 30.29%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	58.51g 41.35%	72.92g 68.70%	89.14g 55.43%	119.88g 62.03%	106.78g 56.80%			89.44g 56.61%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained				0.01g 0.00%				0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	58.51g 41.35%	72.92g 68.7%	89.14g 55.43%	119.89g 62.03%	106.78g 56.8%			89.45g 56.61%	0 g
Sool kokku			0.04g	0.12g				0.03g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Print