

Nädala menüü

	Esmaspäev 04.12.2023	Teisipäev 05.12.2023	Kolmapäev 06.12.2023	Neljäpäev 07.12.2023	Reede 08.12.2023
Hommikusöök	Nisuhelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%	Speltahelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%	Kamapallid Maitsestatmata jogurt banaani ja maasikatega Võisepik juustuga	Piima- odrahelbesupp (mahe helbed) Võileib tomatiga	Kaerahelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%
Tervislik vahepala	Õun PRIA	Pirn PRIA	Porgand PRIA	Nuikapsas PRIA	Paprika PRIA
Lõunasöök	Kodune seljanka värske maitserohelisega. Hapukoor. Leib (rukkileib). Leivakreem Piim (PRIA). Piim magustoidule	Täisterapasta tomati, paprika ja toorjuustuga (lihavaba) Leib (rukkileib). Viilutatud värske kurk Smuuti keefiri, banaani ja punase sõstaraga	Kalasupp värske tilli ja munaga. Mahemuna (keedetud) Leib (rukkileib). Kodujuustuvorm Õunamahlakissell.	Keedetud mahekartul Kanakotlet Piimakaste Hapukapsa- porgandisalat Leib (rukkileib). Smuuti keefiri, banaani ja mango	Rassolniksupp värskete ürtidega. Hapukoor. Leib (rukkileib). Panna cotta Vaarikakaste (toormarjad)
Õhtuoode	Naturaalne omllett (mahemunadest) Sepik Marjatee Mandariiniamps	Ahjukartul Tomati-hapukoorekaste Leib (rukkileib) Kakao mahepiimaga Viinamarjaamps.	Tatar. Hapukoorekaste. Leib (rukkileib) Mahe täispiim 4-4,4% (PRIA) Hurmaaamps	Lihatäidis pirukale Pirukapõhi Mahe täispiim 4-4,4% (PRIA) Apelsiniamps	Kartuli-porgandipüree Võileib. Puuviljatee

NB! Teavet toidus leiduvate allergeenide kohta saab toidu valmistajalt.

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljäpäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Sõim									
Energia	916kcal 3831kj	900kcal 3764kj	912kcal 3817kj	918kcal 3841kj	907kcal 3795kj			911kcal 3810kj	0kcal 0kj
Valgud	28.92g 12.63%	29.67g 13.19%	30.41g 13.34%	28.32g 12.34%	25.33g 11.17%			28.53g 12.53%	0 g
Rasvad	39.43g 38.75%	22.30g 22.30%	35.55g 35.07%	38.11g 37.37%	37.84g 37.55%			34.65g 34.23%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	111.27g 48.61%	145.10g 64.51%	117.65g 51.59%	115.41g 50.29%	116.30g 51.28%			121.14g 53.19%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	0.01g 0.00%							0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	111.28g 48.61%	145.1g 64.51%	117.65g 51.59%	115.41g 50.29%	116.3g 51.28%			121.15g 53.19%	0 g
Sool kokku	0.24g	0.21g	0.10g	0.21g	0.22g			0.20g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (3-5)									
Energia	1158kcal 4845kj	1135kcal 4750kj	1165kcal 4875kj	1095kcal 4580kj	1128kcal 4721kj			1136kcal 4754kj	0kcal 0kj
Valgud	36.62g 12.65%	37.72g 13.29%	38.98g 13.38%	33.92g 12.40%	31.74g 11.25%			35.79g 12.60%	0 g
Rasvad	49.06g 38.13%	28.69g 22.75%	45.54g 35.18%	44.43g 36.53%	46.48g 37.08%			42.84g 33.94%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	142.47g 49.22%	181.55g 63.96%	149.82g 51.44%	139.76g 51.07%	145.74g 51.67%			151.87g 53.47%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	0.01g 0.00%							0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	142.48g 49.22%	181.55g 63.96%	149.82g 51.44%	139.76g 51.07%	145.74g 51.67%			151.87g 53.48%	0 g
Sool kokku	0.30g	0.27g	0.12g	0.25g	0.27g			0.24g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (5-6)									
Energia	1371kcal 5738kj	1399kcal 5853kj	1426kcal 5967kj	1361kcal 5693kj	1361kcal 5693kj			1384kcal 5789kj	0kcal 0kj

Valgud	43.17g 12.59%	47.52g 13.59%	47.97g 13.45%	42.92g 12.62%	38.54g 11.33%			44.02g 12.72%	0 g
Rasvad	58.00g 38.06%	36.26g 23.33%	56.37g 35.57%	55.48g 36.70%	56.34g 37.26%			52.49g 34.13%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	169.20g 49.35%	220.65g 63.09%	181.75g 50.97%	172.43g 50.69%	174.86g 51.41%			183.78g 53.11%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	0.01g 0.00%							0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	169.21g 49.35%	220.65g 63.09%	181.75g 50.97%	172.43g 50.69%	174.86g 51.41%			183.78g 53.12%	0 g
Sool kokku	0.37g	0.36g	0.16g	0.32g	0.34g			0.31g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Töötajad									
Energia	807kcal 3376kj	563kcal 2356kj	717kcal 2999kj	682kcal 2853kj	831kcal 3477kj			720kcal 3012kj	0kcal 0kj
Valgud	23.38g 11.59%	23.23g 16.50%	24.33g 13.57%	23.94g 14.05%	22.78g 10.97%			23.53g 13.07%	0 g
Rasvad	33.02g 36.83%	11.31g 18.08%	24.70g 31.01%	28.44g 37.54%	38.17g 41.34%			27.13g 33.91%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	104.05g 51.58%	92.09g 65.42%	99.31g 55.41%	82.53g 48.42%	99.09g 47.70%			95.41g 53.01%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	0.01g 0.00%							0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	104.06g 51.58%	92.09g 65.42%	99.31g 55.41%	82.53g 48.42%	99.09g 47.7%			95.42g 53.01%	0 g
Sool kokku	0.20g			0.04g	0.07g			0.06g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Print