

Nädala menüü

	Esmaspäev 06.11.2023	Teisipäev 07.11.2023	Kolmapäev 08.11.2023	Neljapäev 09.11.2023	Reede 10.11.2023
Hommiüksööök	Nisuhelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%	Piima-speltahelbesupp (mahe helbed) Võileib kanafleesingiga	Odrahelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%	Rukkihelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%	Kamapallid Maitsestatamata jogurt banaani ja maasikatega Sepik munavõi ja maitserohelisega
Tervislik vahepala	Pirn PRIA	Õun PRIA	Nuikapsas PRIA	Paprika PRIA	Porgand PRIA
Lõunasööök	Hakklihasupp roheline herne ja lillkapsaga Leib (rukkileib). Kohupiimakreem Õunamahlakissell.	Makaroid (MAHE) Bolognese kaste hakksoja ja valgete ubadega (lihavaba) Leib (rukkileib). Smuuti maitsestatamata jogurti, banaani ja karusmarja	Kalasupp värske tilli ja munaga. Mahemuna (keedetud) Leib (rukkileib). Panna cotta Kirsikaste (toormarjad)	Keedetud mahekartul Kanakotlet Piimakaste Värskekapsa-hapukurgisalat. Leib (rukkileib). Smuuti keefiri, banaani ja mustsõstraga	Hernesupp sealihaga ja suitsukoodiga. Leib (rukkileib). Riisipuder. Rabarberikissell,
Õhtuode	Naturaalne omlett (mahemunadest) Sepik Kakao mahepiimaga Kurgiamps	Ahjukartul Tomati-hapukoorekaste Leib (rukkileib) Mahe täispiim 4-4,4% (PRIA) Meloniamps.	Kartuli-porgandipüree Võileib. Kakao mahepiimaga Viinamarjaamps.	Juusturull Puuviljatee Mandariiniamps	Tatar. Hapukoorekaste. Leib (rukkileib) 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	914kcal 3824kj	930kcal 3891kj	924kcal 3864kj	928kcal 3882kj	935kcal 3911kj			926kcal 3875kj	0kcal 0kj
Valgud	34.13g 14.94%	30.05g 12.92%	26.35g 11.41%	27.29g 11.76%	29.69g 12.70%			29.50g 12.74%	0 g
Rasvad	37.11g 36.54%	26.95g 26.08%	37.30g 36.35%	38.31g 37.16%	36.30g 34.95%			35.20g 34.21%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	110.87g 48.52%	141.83g 61.00%	120.61g 52.24%	118.47g 51.07%	122.34g 52.35%			122.82g 53.06%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	110.87g 48.52%	141.83g 61%	120.61g 52.24%	118.47g 51.07%	122.34g 52.35%			122.82g 53.06%	0 g
Sool kokku	0.22g	0.19g	0.26g	0.18g	0.14g			0.20g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (3-5)									
Energia	1151kcal 4817kj	1150kcal 4810kj	1149kcal 4808kj	1145kcal 4789kj	1184kcal 4953kj			1156kcal 4835kj	0kcal 0kj
Valgud	42.90g 14.90%	37.22g 12.95%	33.22g 11.57%	33.98g 11.87%	37.74g 12.75%			37.01g 12.81%	0 g
Rasvad	46.05g 35.99%	33.43g 26.17%	46.07g 36.08%	46.60g 36.64%	45.92g 34.91%			43.61g 33.95%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	141.34g 49.10%	174.94g 60.88%	150.39g 52.35%	147.34g 51.49%	154.88g 52.34%			153.78g 53.21%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	141.34g 49.1%	174.94g 60.88%	150.39g 52.35%	147.34g 51.49%	154.88g 52.34%			153.78g 53.21%	0 g
Sool kokku	0.27g	0.22g	0.33g	0.22g	0.17g			0.24g	0 g

Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (5-6)									
Energia	1371kcal 5737kj	1396kcal 5842kj	1401kcal 5863kj	1343kcal 5620kj	1451kcal 6071kj			1393kcal 5827kj	0kcal 0kj
Valgud	50.62g 14.77%	45.96g 13.17%	41.11g 11.74%	41.26g 12.29%	46.89g 12.93%			45.17g 12.97%	0 g
Rasvad	55.00g 36.10%	41.78g 26.93%	56.54g 36.31%	54.71g 36.66%	56.70g 35.16%			52.94g 34.21%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	168.42g 49.13%	209.10g 59.90%	182.02g 51.95%	171.46g 51.06%	188.31g 51.91%			183.86g 52.80%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	168.42g 49.13%	209.1g 59.9%	182.02g 51.95%	171.46g 51.06%	188.31g 51.91%			183.86g 52.80%	0 g
Sool kokku	0.36g	0.28g	0.43g	0.29g	0.22g			0.32g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Töötajad									
Energia	642kcal 2686kj	527kcal 2206kj	757kcal 3166kj	693kcal 2898kj	860kcal 3597kj			696kcal 2911kj	0kcal 0kj
Valgud	22.20g 13.83%	20.33g 15.42%	23.03g 12.17%	24.19g 13.96%	24.47g 11.39%			22.84g 13.13%	0 g
Rasvad	21.82g 30.60%	10.53g 17.97%	33.97g 40.40%	29.59g 38.44%	30.51g 31.94%			25.28g 32.69%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	89.17g 55.57%	87.81g 66.61%	89.73g 47.43%	82.42g 47.59%	121.81g 56.67%			94.19g 54.13%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	89.17g 55.57%	87.81g 66.61%	89.73g 47.43%	82.42g 47.59%	121.81g 56.67%			94.19g 54.13%	0 g
Sool kokku			0.07g	0.04g	0.06g			0.04g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Print