

## Nädala menüü

	Esmaspäev 13.11.2023	Teispäev 14.11.2023	Kolmapäev 15.11.2023	Neljapäev 16.11.2023	Reede 17.11.2023
Hommikusöök	Nisuhelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%	Speltahelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%	Pliima-rukkikelbesupp (mahe helbed) Võileib heeringaga	Kamapallid Maitsestatamata jogurt banaani ja maasikatega Võisepik juustuga	Kaerahelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%
Tervislik vahepala	Pirn PRIA	Õun PRIA	Porgand PRIA	Kurk PRIA	Mandariin
Lõunasöök	Tatar Guljašš sealihast maitserohelisega. Hapukurgiviilud Leib (rukkileib). Smuuti maitsestatamata joguti, banaani ja vaarikaga	Koorene kõrvitsapüreesupp Röstitud kõrvitsaseemned. Leib (rukkileib). Kodujuustuvorm Jõhvikakissell.	Kartulipuder Veisemaksastrooganov. Punapeedisalat Leib (rukkileib). Piimakissell Keedis	Kana-köögiviljasupp Leib (rukkileib). Mustõstra mannavaht Piim (PRIA). Piim magustoidule	Keedetud mahekartul Kalakotlet. Piimakaste Porgandisalat Leib (rukkileib). Kama (klassikaline)
Õhtuode	Mulgipuder (mahekartuli- ja odrakruubiga) Hapukoorekaste. Leib (rukkileib) Kakao mahepiimaga Meloniamps	Kartuli-hakklihavorm Tomati-hapukoorekaste Puuviljatee Apelsiniamps	Hautatud sõmer riis Külm kaste maitserohelisega Mahe täispiim 4-4,4% (PRIA) Banaaniamps	Magus keerusai Mahe täispiim 4-4,4% (PRIA) Viinamarjaamps.	Makaronisalat. Võileib vorstiga. Marjatee

NB! Teavet toidus leiduvate allergeenide kohta saab toidu valmistajalt.

## Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teispäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
<b>Sõim</b>									
<b>Energia</b>	<b>920kcal</b> <b>3851kj</b>	<b>918kcal</b> <b>3843kj</b>	<b>960kcal</b> <b>4016kj</b>	<b>919kcal</b> <b>3845kj</b>	<b>927kcal</b> <b>3878kj</b>			<b>929kcal</b> <b>3887kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>27.87g</b> 12.11%	<b>28.60g</b> 12.46%	<b>29.87g</b> 12.45%	<b>27.01g</b> 11.75%	<b>28.90g</b> 12.47%			<b>28.45g</b> 12.25%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>36.79g</b> 35.97%	<b>32.57g</b> 31.92%	<b>41.14g</b> 38.58%	<b>37.42g</b> 36.64%	<b>29.80g</b> 28.93%			<b>35.54g</b> 34.43%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>119.47g</b> 51.92%	<b>127.71g</b> 55.62%	<b>117.53g</b> 48.98%	<b>118.57g</b> 51.60%	<b>135.79g</b> 58.60%			<b>123.81g</b> 53.31%	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>119.47g</b> 51.92%	<b>127.71g</b> 55.62%	<b>117.53g</b> 48.98%	<b>118.57g</b> 51.6%	<b>135.79g</b> 58.6%			<b>123.81g</b> 53.31%	0 g
Sool kokku	0.21g	0.16g	0.28g	0.20g	0.18g			0.20g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
<b>Aed (3-5)</b>									
<b>Energia</b>	<b>1155kcal</b> <b>4833kj</b>	<b>1132kcal</b> <b>4735kj</b>	<b>1184kcal</b> <b>4955kj</b>	<b>1153kcal</b> <b>4823kj</b>	<b>1159kcal</b> <b>4850kj</b>			<b>1157kcal</b> <b>4839kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>35.32g</b> 12.23%	<b>35.41g</b> 12.52%	<b>36.85g</b> 12.45%	<b>34.01g</b> 11.80%	<b>36.49g</b> 12.59%			<b>35.62g</b> 12.31%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>46.33g</b> 36.10%	<b>40.07g</b> 31.86%	<b>50.77g</b> 38.58%	<b>46.33g</b> 36.17%	<b>36.74g</b> 28.52%			<b>44.05g</b> 34.26%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>149.20g</b> 51.67%	<b>157.37g</b> 55.62%	<b>145.02g</b> 48.98%	<b>149.92g</b> 52.03%	<b>170.64g</b> 58.88%			<b>154.43g</b> 53.39%	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>149.2g</b> 51.67%	<b>157.37g</b> 55.62%	<b>145.02g</b> 48.98%	<b>149.92g</b> 52.03%	<b>170.64g</b> 58.88%			<b>154.43g</b> 53.39%	0 g
Sool kokku	0.27g	0.20g	0.34g	0.24g	0.22g			0.25g	0 g

Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (5-6)									
<b>Energia</b>	<b>1392kcal 5823kj</b>	<b>1345kcal 5629kj</b>	<b>1437kcal 6012kj</b>	<b>1384kcal 5790kj</b>	<b>1411kcal 5903kj</b>			<b>1394kcal 5831kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>43.35g</b> 12.46%	<b>42.14g</b> 12.53%	<b>44.96g</b> 12.52%	<b>41.68g</b> 12.05%	<b>45.34g</b> 12.85%			<b>43.49g</b> 12.48%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>55.69g</b> 36.01%	<b>48.11g</b> 32.18%	<b>61.52g</b> 38.54%	<b>56.07g</b> 36.46%	<b>45.39g</b> 28.95%			<b>53.36g</b> 34.45%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>179.27g</b> 51.53%	<b>185.95g</b> 55.29%	<b>175.83g</b> 48.95%	<b>178.14g</b> 51.49%	<b>205.26g</b> 58.19%			<b>184.89g</b> 53.05%	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>179.27g</b> 51.53%	<b>185.95g</b> 55.29%	<b>175.83g</b> 48.95%	<b>178.14g</b> 51.49%	<b>205.26g</b> 58.19%			<b>184.89g</b> 53.05%	0 g
Sool kokku	0.36g	0.26g	0.44g	0.29g	0.29g			0.33g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Töötajad									
<b>Energia</b>	<b>560kcal 2341kj</b>	<b>604kcal 2526kj</b>	<b>759kcal 3177kj</b>	<b>616kcal 2579kj</b>	<b>719kcal 3010kj</b>			<b>652kcal 2727kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>17.99g</b> 12.86%	<b>20.12g</b> 13.33%	<b>22.45g</b> 11.83%	<b>18.37g</b> 11.92%	<b>25.31g</b> 14.08%			<b>20.85g</b> 12.79%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>28.06g</b> 45.14%	<b>19.94g</b> 29.72%	<b>29.84g</b> 35.37%	<b>22.31g</b> 32.58%	<b>19.36g</b> 24.22%			<b>23.90g</b> 32.99%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>58.75g</b> 42.00%	<b>85.96g</b> 56.95%	<b>100.24g</b> 52.80%	<b>85.52g</b> 55.50%	<b>110.95g</b> 61.70%			<b>88.28g</b> 54.16%	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>58.75g</b> 42%	<b>85.96g</b> 56.95%	<b>100.24g</b> 52.8%	<b>85.52g</b> 55.5%	<b>110.95g</b> 61.7%			<b>88.28g</b> 54.16%	0 g
Sool kokku			0.15g	0.12g	0.04g			0.06g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Print