

Nädala menüü

	Esmaspäev 27.11.2023	Teisipäev 28.11.2023	Kolmapäev 29.11.2023	Neljapäev 30.11.2023	Reede 01.12.2023
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 kanafileesingiga	Kamapallid Maitsestatamata jogurt banaani ja maasikatega Sepik munavõi ja maitserohelisega	Odrahelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%
Tervislik vahepala	Mandariin	Pirn PRIA	Kurk PRIA	Porgand PRIA	Õun PRIA
Lõunasööök	Keedetud mahekartul Mulgikapsas sealihaga Leib (rukkileib). Piimakaste Smuuti maitsestatamata joguti, banaani ja kirsiga.	Lahe läätse supp suvikõrvitsa, porgandi ja aedubadega (lihavab Leib (rukkileib). Kohupiimakreem Jõhvikakissell.	Keedetud riis Lõhe värvirikas köögiviljakastmes. Leib (rukkileib). Porgandisalat Kama (klassikaline)	Kana-klimbisupp (mahe broilerist) Leib (rukkileib). Rukkivaht Piim (PRIA). Piim magustoidule	Keedetud mahekartul Pikkpoiss Piimakaste Kõrvitsasalat(keedu) Leib (rukkileib). Mustõstratarretis Vahukoor
Õhtuode	Keedetud mahe- makaronid Tomati- hapukoorekaste Puuviljatee Hurmaaamps	Kartuli-hakklihavorm Hapukoorekaste. Võileib. Meloniamps Mahe täispiim 4-4,4% (PRIA)	Mulgipuder (mahekartuli- ja odrakruubiga) Hapukoorekaste. Paprikaamps Mahe täispiim 4-4,4% (PRIA)	Purukook Mahe täispiim 4-4,4% (PRIA) Apelsiniamps	Piima-riisipupp (mahepiimaga) Võileib vorstiga.

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	899kcal 3760kJ	939kcal 3927kJ	888kcal 3717kJ	951kcal 3981kJ	950kcal 3973kJ			925kcal 3871kJ	0kcal 0kJ
Valgud	21.15g 9.42%	35.67g 15.20%	30.83g 13.88%	28.42g 11.95%	24.77g 10.43%			28.17g 12.18%	0 g
Rasvad	29.53g 29.58%	33.34g 31.97%	35.91g 36.38%	33.11g 31.32%	35.79g 33.93%			33.54g 32.63%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	137.04g 61.00%	123.97g 52.83%	110.46g 49.74%	134.91g 56.72%	132.07g 55.64%			127.69g 55.22%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained				0.06g 0.01%				0.01g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	137.04g 61%	123.97g 52.83%	110.46g 49.74%	134.97g 56.73%	132.07g 55.64%			127.7g 55.22%	0 g
Sool kokku	0.18g	0.26g	0.19g	0.20g	0.26g			0.22g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (3-5)									
Energia	1168kcal 4885kJ	1163kcal 4865kJ	1100kcal 4600kJ	1192kcal 4989kJ	1161kcal 4858kJ			1157kcal 4840kJ	0kcal 0kJ
Valgud	28.04g 9.61%	44.25g 15.22%	38.36g 13.96%	35.80g 12.01%	30.39g 10.47%			35.37g 12.23%	0 g
Rasvad	39.57g 30.50%	41.75g 32.32%	44.64g 36.54%	41.05g 30.99%	43.22g 33.50%			42.04g 32.71%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	174.84g 59.90%	152.49g 52.46%	136.09g 49.51%	169.88g 56.99%	162.67g 56.04%			159.19g 55.04%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained				0.07g 0.01%				0.01g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	174.84g 59.9%	152.49g 52.46%	136.09g 49.51%	169.95g 57%	162.67g 56.04%			159.21g 55.04%	0 g
Sool kokku	0.23g	0.32g	0.22g	0.25g	0.31g			0.27g	0 g

Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (5-6)									
Energia	1389kcal 5810kj	1382kcal 5782kj	1338kcal 5599kj	1425kcal 5962kj	1414kcal 5917kj			1390kcal 5814kj	0kcal 0kj
Valgud	34.32g 9.89%	52.84g 15.29%	47.75g 14.27%	43.76g 12.28%	37.33g 10.56%			43.20g 12.43%	0 g
Rasvad	47.40g 30.73%	50.65g 32.98%	54.46g 36.63%	50.01g 31.59%	52.99g 33.72%			51.10g 33.09%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	206.16g 59.39%	178.69g 51.72%	164.26g 49.10%	199.92g 56.12%	196.99g 55.72%			189.21g 54.45%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained				0.08g 0.01%				0.02g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	206.16g 59.39%	178.69g 51.72%	164.26g 49.1%	200g 56.13%	196.99g 55.72%			189.22g 54.45%	0 g
Sool kokku	0.29g	0.42g	0.28g	0.30g	0.40g			0.34g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Töötajad									
Energia	652kcal 2729kj	389kcal 1627kj	584kcal 2443kj	670kcal 2802kj	833kcal 3483kj			625kcal 2617kj	0kcal 0kj
Valgud	18.31g 11.23%	21.26g 21.87%	23.29g 15.95%	20.55g 12.28%	20.01g 9.62%			20.68g 13.24%	0 g
Rasvad	22.55g 31.12%	8.81g 20.39%	22.61g 34.85%	23.70g 31.85%	29.66g 32.06%			21.47g 30.91%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	94.00g 57.65%	56.15g 57.75%	71.81g 49.19%	93.54g 55.87%	121.39g 58.32%			87.38g 55.92%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	94g 57.65%	56.15g 57.75%	71.81g 49.19%	93.54g 55.87%	121.39g 58.32%			87.38g 55.92%	0 g
Sool kokku	0.04g			0.12g	0.04g			0.04g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Print