

Nädala menüü

	Esmaspäev 12.02.2024	Teisipäev 13.02.2024	Kolmapäev 14.02.2024	Neljapäev 15.02.2024	Reede 16.02.2024
Hommikusöök	Rukkibelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%	Speltahelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%	Kamapallid Maitsestatamata jogurt banaani ja maasikatega Võiseplik juustuga	Odrahelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%	Piima-kaerahelbesupp (mahe helvestega) Võileib kanafileesingiga
Tervislik vahepala	Õun PRIA	Pim PRIA	Porgand PRIA	Nuikapsas PRIA	Mandariin
Lõunasöök	Keedetud mahekartul Hakklihakaste maitseroheliselega. Hapukapsa- porgandisalat Leib (rukkileib). Smuuti keefiri, banaani ja kirsiga.	Hernesupp odrakruubi, porgandi ja lillkapsaga (lihavaba) Leib (rukkileib). Vastlakukkel Õunajook	Keedetud riis Kalakotlet. Piiamakaste Leib (rukkileib). Punapeedisalat Kama (klassikaline)	Kana-klimbisupp (mahe broilerist) Jahuklimbid Leib (rukkileib). Keefiritarretis Vaarikakaste (toormarjad)	Ühepajatoit sealihaga Leib (rukkileib). Rukkivaht Piim magustoidule
Õhtuode	Keedetud mahe- makaronid Tomati- hapukoorekaste Marjatee Meloniamps	Ahjukartul Hapukoorekaste. Kakao mahepiimaga Banaaniamps	Kartuli-kaalikapüree Võileib. Mahe täispiim 4-4,4% (PRIA) Apelsiniamps	Võiroos Õunaamps Mahe täispiim 4,0-4,4%	Tatar. Hapukoorekaste. Võileib. Puuviljatee

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	912kcal 3816kj	926kcal 3873kj	911kcal 3813kj	916kcal 3834kj	933kcal 3902kj			920kcal 3848kj	0kcal 0kj
Valgud	23.68g 10.38%	24.99g 10.80%	29.78g 13.07%	27.09g 11.83%	25.91g 11.11%			26.29g 11.43%	0 g
Rasvad	32.56g 32.12%	29.49g 28.67%	34.14g 33.72%	35.47g 34.84%	41.85g 40.39%			34.70g 33.95%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	131.10g 57.49%	140.08g 60.53%	121.22g 53.21%	122.18g 53.33%	113.07g 48.50%			125.53g 54.58%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	131.1g 57.49%	140.08g 60.53%	121.22g 53.21%	122.18g 53.33%	113.07g 48.5%			125.53g 54.58%	0 g
Sool kokku	0.15g	0.21g	0.14g	0.25g	0.17g			0.19g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (3-5)									
Energia	1140kcal 4768kj	1125kcal 4708kj	1129kcal 4723kj	1152kcal 4821kj	1149kcal 4807kj			1139kcal 4765kj	0kcal 0kj
Valgud	30.11g 10.57%	30.95g 11.00%	37.29g 13.21%	34.48g 11.97%	32.09g 11.17%			32.98g 11.58%	0 g
Rasvad	40.67g 32.12%	36.17g 28.93%	41.78g 33.31%	44.30g 34.60%	51.60g 40.42%			42.90g 33.90%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	163.29g 57.31%	168.95g 60.06%	150.92g 53.48%	153.92g 53.43%	139.02g 48.40%			155.22g 54.51%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	163.29g 57.31%	168.95g 60.06%	150.92g 53.48%	153.92g 53.43%	139.02g 48.4%			155.22g 54.51%	0 g
Sool kokku	0.19g	0.27g	0.17g	0.32g	0.20g			0.23g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (5-6)									
Energia	1361kcal 5693kj	1342kcal 5617kj	1383kcal 5787kj	1416kcal 5926kj	1382kcal 5781kj			1377kcal 5761kj	0kcal 0kj

Valgud	37.20g 10.93%	37.58g 11.20%	46.94g 13.58%	43.87g 12.39%	38.75g 11.22%			40.87g 11.87%	0 g
Rasvad	48.56g 32.12%	43.42g 29.11%	51.83g 33.72%	54.62g 34.70%	62.57g 40.75%			52.20g 34.12%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	193.72g 56.95%	200.33g 59.69%	182.24g 52.70%	187.34g 52.91%	165.90g 48.03%			185.90g 54.00%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	193.72g 56.95%	200.33g 59.69%	182.24g 52.7%	187.34g 52.91%	165.9g 48.03%			185.9g 54.00%	0 g
Sool kokku	0.25g	0.36g	0.22g	0.43g	0.23g			0.30g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Töötajad									
Energia	628kcal 2628kj	585kcal 2446kj	644kcal 2695kj	699kcal 2925kj	734kcal 3072kj			658kcal 2753kj	0kcal 0kj
Valgud	21.29g 13.56%	14.96g 10.23%	24.53g 15.23%	24.40g 13.96%	19.75g 10.76%			20.99g 12.76%	0 g
Rasvad	24.49g 35.09%	17.16g 26.41%	22.65g 31.64%	22.41g 28.85%	30.89g 37.87%			23.52g 32.17%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	80.63g 51.35%	92.60g 63.35%	85.55g 53.12%	99.97g 57.20%	94.27g 51.37%			90.60g 55.08%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	80.63g 51.35%	92.6g 63.35%	85.55g 53.12%	99.97g 57.2%	94.27g 51.37%			90.6g 55.08%	0 g
Sool kokku			0.03g		0.12g			0.03g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Print