

## Nädala menüü

	Esmaspäev 18.03.2024	Teisipäev 19.03.2024	Kolmapäev 20.03.2024	Neljapäev 21.03.2024	Reede 22.03.2024
Hommikusöök	Nisuhelbepuder (mahe helvestega) Kaneelisegu Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%	Piima-speltahelbesupp (mahe helbed) Võileib. Kanalihapasteet	Kamapallid Võiseplik juustuga Maitsestatamata jogurt banaani ja maasikatega	Odrahelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%	Kaerahelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%
Tervislik vahepala	Õun PRIA	Pirn PRIA	Porgand PRIA	Kaalikas PRIA	Mandariin
Lõunasöök	Kodune seljanka värske maitserohelisega. Leib (rukkileib). Hapukoor. Mustsõstra manna vaht Piim magustoidule	Makaronid (MAHE) Bolognese kaste hakksoja ja valgete ubadega (lihavaba) Leib (rukkileib). Smuuti maitsestatamata joguti, banaani ja vaarikaga	Kalassupp värske tilli ja munaga. Mahemuna (keedetud) Leib (rukkileib). Kodujuustuvorm Jõhvikakissell.	Keedetud mahekartul Kanakotlet Hapukapsa- porgandisalat Leib (rukkileib). Smuuti keefiri, banaani ja mango	Frikadellisupp köögiviljadega. Frikadellid supile Leib (rukkileib). Panna cotta Kirsikaste (toormarjad)
Õhtuode	Naturaalne omlätt (mahemunadest) Sepik Kakao mahepiimaga Meloniamps	Kartuli-hakklihavorm Tomati-hapukoorekaste Puuviljatee Kurgiams	Tatar. Hapukoorekaste. Võileib. Mahe täispiim 4-4,4% (PRIA) Apelsiniamps	Kaneelirull Mahe täispiim 4,0-4,4% Õunaamps	Kartuli-porgandipüree Võileib. Kakao mahepiimaga

NB! Teavet toidus leiduvate allergeenide kohta saab toidu valmistajalt.

## Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Sõim									
<b>Energia</b>	<b>936kcal</b> <b>3917kj</b>	<b>954kcal</b> <b>3993kj</b>	<b>940kcal</b> <b>3934kj</b>	<b>920kcal</b> <b>3849kj</b>	<b>898kcal</b> <b>3757kj</b>			<b>930kcal</b> <b>3890kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>29.27g</b> 12.50%	<b>30.22g</b> 12.67%	<b>31.27g</b> 13.30%	<b>26.79g</b> 11.65%	<b>24.69g</b> 11.00%			<b>28.45g</b> 12.24%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>41.77g</b> 40.16%	<b>29.42g</b> 27.75%	<b>39.03g</b> 37.36%	<b>33.97g</b> 33.24%	<b>36.09g</b> 36.17%			<b>36.06g</b> 34.89%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>110.75g</b> 47.32%	<b>142.16g</b> 59.59%	<b>115.95g</b> 49.33%	<b>126.64g</b> 55.07%	<b>118.62g</b> 52.83%			<b>122.82g</b> 52.83%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
<b>Kiudained</b>	<b>0.06g</b> 0.01%			<b>0.20g</b> 0.04%				<b>0.05g</b> 0.01%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>110.81g</b> 47.33%	<b>142.16g</b> 59.59%	<b>115.95g</b> 49.33%	<b>126.84g</b> 55.11%	<b>118.62g</b> 52.83%			<b>122.87g</b> 52.84%	0 g
Sool kokku	0.29g	0.09g	0.10g	0.25g	0.27g			0.20g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (3-5)									
<b>Energia</b>	<b>1193kcal</b> <b>4991kj</b>	<b>1168kcal</b> <b>4885kj</b>	<b>1190kcal</b> <b>4979kj</b>	<b>1140kcal</b> <b>4768kj</b>	<b>1109kcal</b> <b>4639kj</b>			<b>1160kcal</b> <b>4852kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>37.10g</b> 12.44%	<b>36.93g</b> 12.65%	<b>39.79g</b> 13.37%	<b>33.66g</b> 11.82%	<b>30.74g</b> 11.09%			<b>35.64g</b> 12.29%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>52.06g</b> 39.28%	<b>36.42g</b> 28.07%	<b>49.57g</b> 37.49%	<b>41.68g</b> 32.92%	<b>44.05g</b> 35.76%			<b>44.76g</b> 34.73%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>143.93g</b> 48.26%	<b>173.03g</b> 59.28%	<b>146.18g</b> 49.14%	<b>157.34g</b> 55.23%	<b>147.33g</b> 53.15%			<b>153.56g</b> 52.95%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
<b>Kiudained</b>	<b>0.08g</b> 0.01%			<b>0.24g</b> 0.04%				<b>0.07g</b> 0.01%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>144.01g</b> 48.27%	<b>173.03g</b> 59.28%	<b>146.18g</b> 49.14%	<b>157.58g</b> 55.27%	<b>147.33g</b> 53.15%			<b>153.63g</b> 52.96%	0 g
Sool kokku	0.36g	0.10g	0.12g	0.32g	0.34g			0.25g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (5-6)									
<b>Energia</b>	<b>1432kcal</b> <b>5990kj</b>	<b>1400kcal</b> <b>5856kj</b>	<b>1448kcal</b> <b>6058kj</b>	<b>1353kcal</b> <b>5662kj</b>	<b>1355kcal</b> <b>5670kj</b>			<b>1398kcal</b> <b>5847kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>44.27g</b> 12.37%	<b>44.34g</b> 12.67%	<b>48.73g</b> 13.46%	<b>41.87g</b> 12.38%	<b>38.08g</b> 11.24%			<b>43.46g</b> 12.43%	0 g

<b>Rasvad</b>	<b>62.04g</b> 39.00%	<b>45.36g</b> 29.17%	<b>60.94g</b> 37.88%	<b>50.62g</b> 33.67%	<b>54.25g</b> 36.03%			<b>54.64g</b> 35.18%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>174.01g</b> 48.62%	<b>203.51g</b> 58.16%	<b>176.13g</b> 48.66%	<b>182.41g</b> 53.92%	<b>178.67g</b> 52.74%			<b>182.94g</b> 52.34%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
<b>Kiudained</b>	<b>0.11g</b> 0.02%			<b>0.27g</b> 0.04%				<b>0.08g</b> 0.01%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>174.12g</b> 48.64%	<b>203.51g</b> 58.16%	<b>176.13g</b> 48.66%	<b>182.68g</b> 53.96%	<b>178.67g</b> 52.74%			<b>183.02g</b> 52.36%	0 g
Sool kokku	0.46g	0.13g	0.16g	0.43g	0.44g			0.32g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Töötajad									
<b>Energia</b>	<b>723kcal</b> <b>3026kj</b>	<b>515kcal</b> <b>2156kj</b>	<b>714kcal</b> <b>2989kj</b>	<b>613kcal</b> <b>2566kj</b>	<b>695kcal</b> <b>2907kj</b>			<b>652kcal</b> <b>2729kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>19.86g</b> 10.99%	<b>20.93g</b> 16.25%	<b>24.36g</b> 13.64%	<b>22.20g</b> 14.48%	<b>18.03g</b> 10.38%			<b>21.08g</b> 12.93%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>31.45g</b> 39.13%	<b>7.75g</b> 13.53%	<b>24.73g</b> 31.16%	<b>24.41g</b> 35.82%	<b>29.21g</b> 37.84%			<b>23.51g</b> 32.45%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>90.19g</b> 49.88%	<b>90.47g</b> 70.22%	<b>98.57g</b> 55.20%	<b>76.18g</b> 49.69%	<b>89.93g</b> 51.78%			<b>89.07g</b> 54.64%	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>90.19g</b> 49.88%	<b>90.47g</b> 70.22%	<b>98.57g</b> 55.2%	<b>76.18g</b> 49.69%	<b>89.93g</b> 51.78%			<b>89.07g</b> 54.64%	0 g
Sool kokku	0.12g			0.01g	0.07g			0.04g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Print