

Nädala menüü

	Esmaspäev 11.03.2024	Teisipäev 12.03.2024	Kolmapäev 13.03.2024	Neljapäev 14.03.2024	Reede 15.03.2024
Hommikusöök	Nisuhelbepuder (mahe helvestega) Kaneelisegu Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%	Odrahelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%	Piima- rukkihelbesupp Võileib vorstiga.	Kamapallid Sepik munavõi ja maitserohelisega Maitsestatamata jogurt banaani ja maasikatega	Kaerahelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%
Tervislik vahepala	Õun PRIA	Pirn PRIA	Porgand PRIA	Nuikapsas PRIA	Mandariin
Lõunasöök	Pilaff sealih ja köögiviljadega. Leib (rukkileib). Värskekapsa- hapukurgisalat. Smuuti keefiri, banaani ja mustsõstraga	Koorene lillkapsa- püreesupp Röstitud saiakuubikud Sepik Kohupiimakreem Õunamahlakissell.	Keedetud mahekartul Pikkpoiss Piimakaste Punapeedisalat Kama (klassikaline)	Kana-köögiviljasupp Leib (rukkileib). Leivakreem Piim magustoidule	Keedetud mahekartul Kalafilee köögiviljakastmes Leib (rukkileib). Porgandisalat Smuuti maitsestatamata jogurti, banaani ja mango
Õhtuode	Mulgipuder (mahekartuli- ja odrakruubiga) Külm kaste mitserohelisega Võileib. Marjatee Meloniamps	Ahjukartul Hapukoorekaste. Leib (rukkileib) Kakao mahepiimaga Paprikaamps	Keedetud mahe- makaronid Tomati- hapukoorekaste Mahe täispiim 4-4,4% (PRIA) Apelsiniamps	Pirukapõhi Lihatäidis pirukale Mahe täispiim 4-4,4% (PRIA) Õunaamps	Piima-riisipupp (mahepiimaga) Võileib juustuga

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	911kcal 3810kJ	926kcal 3873kJ	955kcal 3996kJ	901kcal 3768kJ	899kcal 3762kJ			918kcal 3842kJ	0kcal 0kJ
Valgud	26.60g 11.69%	28.80g 12.45%	26.36g 11.04%	28.93g 12.85%	26.92g 11.98%			27.52g 11.99%	0 g
Rasvad	32.43g 32.05%	25.59g 24.88%	37.46g 35.31%	33.07g 33.04%	35.54g 35.58%			32.82g 32.17%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	128.05g 56.25%	145.02g 62.67%	128.09g 53.65%	121.81g 54.10%	117.87g 52.44%			128.17g 55.85%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	0.06g 0.01%			0.01g 0.00%				0.01g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	128.11g 56.26%	145.02g 62.67%	128.09g 53.65%	121.82g 54.1%	117.87g 52.44%			128.18g 55.85%	0 g
Sool kokku	0.16g	0.20g	0.21g	0.19g	0.24g			0.20g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (3-5)									
Energia	1148kcal 4805kJ	1150kcal 4811kJ	1156kcal 4838kJ	1107kcal 4630kJ	1105kcal 4625kJ			1133kcal 4742kJ	0kcal 0kJ
Valgud	33.72g 11.74%	35.97g 12.51%	32.07g 11.09%	35.56g 12.85%	33.36g 12.07%			34.14g 12.05%	0 g
Rasvad	40.76g 31.95%	32.39g 25.35%	45.57g 35.47%	39.67g 32.27%	43.40g 35.34%			40.36g 32.06%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	161.61g 56.29%	178.64g 62.14%	154.48g 53.44%	151.81g 54.88%	145.32g 52.59%			158.37g 55.91%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	0.09g 0.02%			0.01g 0.00%				0.02g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	161.7g 56.31%	178.64g 62.14%	154.48g 53.44%	151.82g 54.88%	145.32g 52.59%			158.39g 55.92%	0 g
Sool kokku	0.20g	0.25g	0.25g	0.23g	0.29g			0.24g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (5-6)									
Energia	1411kcal 5905kJ	1386kcal 5800kJ	1399kcal 5852kJ	1383kcal 5785kJ	1347kcal 5634kJ			1385kcal 5795kJ	0kcal 0kJ

Valgud	42.15g 11.95%	43.35g 12.51%	40.13g 11.48%	44.75g 12.94%	41.35g 12.28%			42.35g 12.23%	0 g
Rasvad	50.07g 31.93%	40.04g 25.99%	55.64g 35.80%	50.45g 32.83%	53.64g 35.85%			49.97g 32.47%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	197.95g 56.10%	213.13g 61.50%	184.37g 52.72%	187.43g 54.22%	174.61g 51.87%			191.50g 55.31%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	0.12g 0.02%			0.01g 0.00%				0.03g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	198.07g 56.12%	213.13g 61.5%	184.37g 52.72%	187.44g 54.22%	174.61g 51.87%			191.52g 55.31%	0 g
Sool kokku	0.26g	0.34g	0.32g	0.28g	0.37g			0.31g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Töötajad									
Energia	683kcal 2857kj	504kcal 2108kj	673kcal 2816kj	666kcal 2786kj	634kcal 2651kj			632kcal 2644kj	0kcal 0kj
Valgud	25.47g 14.92%	20.20g 16.04%	22.80g 13.55%	19.74g 11.86%	18.51g 11.68%			21.34g 13.51%	0 g
Rasvad	26.57g 35.02%	12.40g 22.14%	27.55g 36.84%	22.11g 29.88%	21.55g 30.61%			22.03g 31.38%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	85.45g 50.06%	77.88g 61.82%	83.47g 49.61%	96.99g 58.26%	91.40g 57.70%			87.04g 55.09%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained				0.01g 0.00%				0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	85.45g 50.06%	77.88g 61.82%	83.47g 49.61%	97g 58.26%	91.4g 57.7%			87.04g 55.09%	0 g
Sool kokku			0.04g	0.12g				0.03g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Print