

## Nädala menüü

	Esmaspäev 29.04.2024	Teisipäev 30.04.2024	Neljapäev 02.05.2024	Reede 03.05.2024
Hommikusöök	Nisuhelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim 4,0-4,4%	Piima-speltahelbesupp (mahe helbed) Võileib juustuga	Odrahelbepuder (mahe helvestega) Kaneelisegu Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%	Kaerahelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%
Tervislik vahepala	Õun	Porgand	Pirn PRIA	Kaalikas PRIA
Lõunasöök	Frikadellisupp köögiviljadega. Frikadellid supile Leib (rukkileib). Leivakreem Piim magustoidule	Täisterapasta tomati, paprika ja toorjuustuga (lihavaba) Kurgi-tomatisalat Leib (rukkileib). Smuuti keefiri, banaani ja mango	Kanarog köögiviljade ja maitserohelisega. Leib (rukkileib). Piim magustoidule Mustsõstra mannavaht	Kalaseljanka värskete ürtidega Hapukoor. Leib (rukkileib). Kohupiimakreem Õunamahlakissell.
Õhtuode	Naturaalne omlett (mahemunadest) Sepik Kakao mahepiimaga Arbuusiamps	Kartuli-hakklhavorm Tomati-hapukoorekaste Sepik Marjatee Apelsiniamps	Magus keerusai Banaaniamps Puuviljatee	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>908kcal</b> <b>3800kj</b>	<b>909kcal</b> <b>3801kj</b>		<b>908kcal</b> <b>3801kj</b>	<b>903kcal</b> <b>3779kj</b>			<b>907kcal</b> <b>3795kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>29.30g</b> 12.91%	<b>24.55g</b> 10.81%		<b>23.21g</b> 10.22%	<b>30.16g</b> 13.36%			<b>26.81g</b> 11.82%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>35.23g</b> 34.91%	<b>27.91g</b> 27.64%		<b>35.81g</b> 35.48%	<b>29.78g</b> 29.67%			<b>32.18g</b> 31.93%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>118.50g</b> 52.19%	<b>139.80g</b> 61.55%		<b>123.28g</b> 54.29%	<b>128.62g</b> 56.97%			<b>127.55g</b> 56.25%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
<b>Kiudained</b>	<b>0.01g</b> 0.00%			<b>0.06g</b> 0.01%				<b>0.02g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>118.51g</b> 52.19%	<b>139.8g</b> 61.55%		<b>123.34g</b> 54.3%	<b>128.62g</b> 56.97%			<b>127.56g</b> 56.25%	0 g
Sool kokku	0.30g	0.09g		0.24g	0.22g			0.21g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (3-5)									
<b>Energia</b>	<b>1147kcal</b> <b>4799kj</b>	<b>1145kcal</b> <b>4790kj</b>		<b>1135kcal</b> <b>4748kj</b>	<b>1134kcal</b> <b>4745kj</b>			<b>1140kcal</b> <b>4770kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>37.09g</b> 12.94%	<b>31.05g</b> 10.85%		<b>28.97g</b> 10.21%	<b>38.02g</b> 13.41%			<b>33.78g</b> 11.85%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>43.72g</b> 34.30%	<b>34.94g</b> 27.47%		<b>44.10g</b> 34.98%	<b>37.07g</b> 29.42%			<b>39.96g</b> 31.55%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>151.30g</b> 52.76%	<b>176.54g</b> 61.68%		<b>155.44g</b> 54.79%	<b>162.10g</b> 57.17%			<b>161.34g</b> 56.61%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
<b>Kiudained</b>	<b>0.01g</b> 0.00%			<b>0.08g</b> 0.01%				<b>0.02g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>151.31g</b> 52.76%	<b>176.54g</b> 61.68%		<b>155.52g</b> 54.8%	<b>162.1g</b> 57.17%			<b>161.37g</b> 56.62%	0 g
Sool kokku	0.38g	0.10g		0.30g	0.28g			0.27g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (5-6)									
<b>Energia</b>	<b>1372kcal</b> <b>5740kj</b>	<b>1414kcal</b> <b>5917kj</b>		<b>1336kcal</b> <b>5591kj</b>	<b>1367kcal</b> <b>5721kj</b>			<b>1372kcal</b> <b>5742kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>44.40g</b> 12.94%	<b>38.84g</b> 10.99%		<b>34.50g</b> 10.33%	<b>45.70g</b> 13.37%			<b>40.86g</b> 11.91%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>52.41g</b> 34.38%	<b>43.35g</b> 27.59%		<b>52.15g</b> 35.12%	<b>45.67g</b> 30.06%			<b>48.40g</b> 31.75%	0 g

Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>180.66g</b> 52.67%	<b>217.14g</b> 61.42%		<b>182.19g</b> 54.53%	<b>193.41g</b> 56.58%			<b>193.35g</b> 56.37%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
<b>Kiudained</b>	<b>0.01g</b> 0.00%			<b>0.11g</b> 0.02%				<b>0.03g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>180.67g</b> 52.67%	<b>217.14g</b> 61.42%		<b>182.3g</b> 54.55%	<b>193.41g</b> 56.58%			<b>193.38g</b> 56.38%	0 g
Sool kokku	0.48g	0.13g		0.37g	0.37g			0.34g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Töötajad									
<b>Energia</b>	<b>638kcal</b> <b>2671kj</b>	<b>585kcal</b> <b>2446kj</b>		<b>645kcal</b> <b>2701kj</b>	<b>723kcal</b> <b>3025kj</b>			<b>648kcal</b> <b>2711kj</b>	0kcal 0kj
<b>Valgud</b>	<b>16.84g</b> 10.55%	<b>16.54g</b> 11.32%		<b>20.12g</b> 12.47%	<b>25.88g</b> 14.32%			<b>19.84g</b> 12.25%	0 g
<b>Rasvad</b>	<b>18.25g</b> 25.73%	<b>11.18g</b> 17.21%		<b>28.68g</b> 39.99%	<b>20.71g</b> 25.78%			<b>19.71g</b> 27.37%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>101.68g</b> 63.71%	<b>104.46g</b> 71.47%		<b>76.71g</b> 47.54%	<b>108.28g</b> 59.91%			<b>97.78g</b> 60.36%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
<b>Kiudained</b>	<b>0.01g</b> 0.00%							<b>0.00g</b> 0.00%	0 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>101.69g</b> 63.71%	<b>104.46g</b> 71.47%		<b>76.71g</b> 47.54%	<b>108.28g</b> 59.91%			<b>97.79g</b> 60.36%	0 g
Sool kokku	0.12g			0.12g				0.06g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Print