

Nädala menüü

	Esmaspäev 15.04.2024	Teisipäev 16.04.2024	Kolmapäev 17.04.2024	Neljapäev 18.04.2024	Reede 19.04.2024
Hommiüksööök	Nisuhelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%	Kamapallid Võisepik juustuga Maitsestatamata jogurt banaani ja maasikatega	Rukkihelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim 4,0-4,4%	Piima- odrahelbesupp (mahe helbed) Võileib singiga.	Kaerahelbepuder (mahe helvestega) Kaneelisegu Mahe täispiim 4,0-4,4%
Tervislik vahepala	Õun	Pirn PRIA	Porgand PRIA	Kurk	Kaalikas
Lõunasööök	Boršisupp sealiha ja maitserohelisega Hapukoor. Leib (rukkileib). Rukkivaht Piim magustoidule	Siidjas suvikõrvitsarisoto riisiga (lihavaba) Leib (rukkileib). Hiinakapsa- hapukurgi- paprikasalat Mustsõstratarretis Vahukoore	Rassolniksupp värskete ürtidega. Hapukoor. Leib (rukkileib). Kodujuustuvorm Õunamahlakissell.	Keedetud mahekartul Hautatud kana köögiviljakastmes. Hapukapsa- porgandisalat Leib (rukkileib). Smuuti keefiri, banaani ja mango	Kalasupp värskel tilli ja munaga. Mahemuna (keedetud) Leib (rukkileib). Kakaokreem. Keedis
Õhtuode	Naturaalne omlett (mahemunadest) Sepik Kakao mahepiimaga Mungaoaidud	Kartuli- hakklihavorm Hapukoorekaste. Leib (rukkileib). Mahe täispiim 4-4,4% (PRIA) Meloniamps	Keedetud mahe- makaronid Tomati- hapukoorekaste Puuviljatee Apelsiniamps	Õuna-plaadikook. Mahe täispiim 4,0-4,4% Arbuusiamps	Tatar. Hapukoorekaste. Võileib. Marjatee

NB! Teavet toidus leiduvate allergiideni kohta saab toidu valmistajalt.

Toitaineni sööjate gruppide kaup

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Sõim									
Energia	917kcal 3837kj	947kcal 3964kj	932kcal 3899kj	919kcal 3844kj	902kcal 3773kj			923kcal 3863kj	0kcal 0kj
Valgud	31.83g 13.88%	28.53g 12.05%	24.93g 10.70%	26.15g 11.38%	25.62g 11.37%			27.41g 11.88%	0 g
Rasvad	41.53g 40.76%	35.47g 33.70%	33.82g 32.66%	36.88g 36.13%	32.25g 32.19%			35.99g 35.09%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	103.99g 45.36%	128.51g 54.26%	131.94g 56.64%	120.53g 52.48%	127.21g 56.43%			122.44g 53.06%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained				0.02g 0.00%	0.05g 0.01%			0.01g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	103.99g 45.36%	128.51g 54.26%	131.94g 56.64%	120.55g 52.48%	127.26g 56.44%			122.45g 53.06%	0 g
Sool kokku	0.30g	0.11g	0.15g	0.18g	0.21g			0.19g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (3-5)									
Energia	1163kcal 4864kj	1200kcal 5019kj	1169kcal 4893kj	1131kcal 4733kj	1168kcal 4886kj			1166kcal 4879kj	0kcal 0kj
Valgud	40.38g 13.89%	36.20g 12.07%	31.53g 10.79%	32.64g 11.54%	33.26g 11.39%			34.80g 11.94%	0 g
Rasvad	51.81g 40.11%	45.03g 33.79%	42.73g 32.89%	45.04g 35.83%	41.33g 31.85%			45.19g 34.88%	0 g

Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	133.68g 45.99%	162.37g 54.14%	164.69g 56.33%	148.84g 52.62%	165.67g 56.74%			155.05g 53.19%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained				0.02g 0.00%	0.08g 0.01%			0.02g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	133.68g 45.99%	162.37g 54.14%	164.69g 56.33%	148.86g 52.62%	165.75g 56.75%			155.07g 53.19%	0 g
Sool kokku	0.38g	0.13g	0.19g	0.22g	0.27g			0.24g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (5-6)									
Energia	1386kcal 5799kj	1489kcal 6228kj	1392kcal 5824kj	1355kcal 5669kj	1456kcal 6090kj			1415kcal 5922kj	0kcal 0kj
Valgud	48.23g 13.92%	45.06g 12.11%	37.68g 10.83%	40.46g 11.94%	41.37g 11.37%			42.56g 12.03%	0 g
Rasvad	61.91g 40.20%	56.06g 33.90%	51.51g 33.30%	54.73g 36.35%	51.11g 31.60%			55.06g 35.02%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	159.00g 45.89%	200.95g 54.00%	194.45g 55.87%	175.13g 51.70%	207.47g 57.02%			187.40g 52.98%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained				0.03g 0.00%	0.11g 0.01%			0.03g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	159g 45.89%	200.95g 54%	194.45g 55.87%	175.16g 51.7%	207.58g 57.03%			187.43g 52.98%	0 g
Sool kokku	0.48g	0.17g	0.25g	0.30g	0.36g			0.31g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Töötajad									
Energia	676kcal 2830kj	530kcal 2218kj	757kcal 3169kj	596kcal 2492kj	799kcal 3345kj			672kcal 2811kj	0kcal 0kj
Valgud	19.18g 11.34%	13.90g 10.49%	23.32g 12.32%	21.09g 14.17%	23.97g 11.99%			20.29g 12.08%	0 g
Rasvad	28.96g 38.53%	17.33g 29.42%	29.62g 35.20%	23.44g 35.41%	22.97g 25.85%			24.46g 32.76%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	84.78g 50.13%	79.64g 60.09%	99.36g 52.48%	75.08g 50.42%	124.23g 62.15%			92.62g 55.13%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	84.78g 50.13%	79.64g 60.09%	99.36g 52.48%	75.08g 50.42%	124.23g 62.15%			92.62g 55.13%	0 g
Sool kokku	0.12g				0.11g			0.05g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Print