

Nädala menüü

	Esmaspäev 13.05.2024	Teisipäev 14.05.2024	Kolmapäev 15.05.2024	Neljapäev 16.05.2024	Reede 17.05.2024
Hommikusöök	Rukkihelbepuder (mahe helvestega) Keedis Mahe täispiim PRIA 4,0-4,4%	Piima-speltahelbesupp (mahe helbed) Võileib kanafleesingiga	Kamapallid Võisepik 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	Kurk PRIA	Arbuus
Lõunasöök	Kodune seljanka värske maitseroheliseiga. Hapukoor. Leib (rukkileib). Leivakreem Piim magustoidule	Makaronid (MAHE) Bolognese kaste hakksoja ja valgete ubadega (lihavaba) Leib (rukkileib). Smuuti keefiri, banaani ja punase sõstaraga	Peedisupp sealiha ja munaga Mahemuna (keedetud) Hapukoor. Leib (rukkileib). Kodujuustuvorm Punasesõstrakissell,	Kartulipuder Hakklihapallid Piimakaste Leib (rukkileib). Värskekapsasalat Smuuti maitsestatamata joguti, banaani ja kirsiga.	Lõhe-riisipuder värske tilliga. Leib (rukkileib). Hapukooretarretis Vaarikakaste (toormarjad)
Õhtuode	Naturaalne omlett (mahemunadest) Sepik Kakao mahepiimaga Banaaniamps	Kartuli-hakklihavorm Tomati-hapukoorekaste Marjatee Meloniamps.	Kartuli-kaalikapüree Leib (rukkileib) Mahe täispiim 4-4,4% (PRIA) Õunaamps	Kaneelirull Puuviljatee Apelsiniamps	Kartulisalat 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									
Energia	943kcal 3946kj	957kcal 4003kj	930kcal 3893kj	959kcal 4011kj	895kcal 3747kj			937kcal 3920kj	0kcal 0kj
Valgud	31.19g 13.23%	32.35g 13.52%	29.43g 12.65%	23.87g 9.96%	28.27g 12.63%			29.02g 12.39%	0 g
Rasvad	42.00g 40.08%	28.21g 26.54%	34.77g 33.63%	36.26g 34.04%	32.20g 32.37%			34.69g 33.32%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	110.08g 46.69%	143.37g 59.94%	124.94g 53.72%	134.15g 55.97%	123.14g 55.01%			127.13g 54.27%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	0.01g 0.00%			0.15g 0.03%				0.03g 0.01%	0 g
Süsivesikud kokku	110.09g 46.69%	143.37g 59.94%	124.94g 53.72%	134.3g 56%	123.14g 55.01%			127.16g 54.28%	0 g
Sool kokku	0.30g	0.09g	0.12g	0.21g	0.21g			0.18g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (3-5)									
Energia	1194kcal 4996kj	1178kcal 4930kj	1177kcal 4926kj	1181kcal 4943kj	1119kcal 4681kj			1170kcal 4895kj	0kcal 0kj
Valgud	39.56g 13.25%	39.93g 13.55%	37.50g 12.74%	29.74g 10.07%	35.57g 12.72%			36.46g 12.46%	0 g
Rasvad	52.39g 39.49%	34.91g 26.66%	43.84g 33.51%	44.07g 33.57%	40.22g 32.35%			43.08g 33.14%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	141.09g 47.26%	176.11g 59.78%	158.21g 53.75%	166.36g 56.33%	153.66g 54.93%			159.09g 54.39%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	0.01g 0.00%			0.18g 0.03%				0.04g 0.01%	0 g
Süsivesikud kokku	141.1g 47.26%	176.11g 59.78%	158.21g 53.75%	166.54g 56.36%	153.66g 54.93%			159.13g 54.40%	0 g
Sool kokku	0.38g	0.10g	0.14g	0.26g	0.26g			0.23g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (5-6)									
Energia	1423kcal 5955kj	1420kcal 5943kj	1441kcal 6030kj	1384kcal 5791kj	1396kcal 5842kj			1413kcal 5912kj	0kcal 0kj
Valgud	47.14g 13.25%	48.78g 13.74%	46.29g 12.85%	36.01g 10.41%	44.91g 12.87%			44.63g 12.63%	0 g

Rasvad	62.59g 39.58%	42.66g 27.03%	54.76g 34.20%	51.99g 33.81%	51.37g 33.11%			52.67g 33.55%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	167.84g 47.17%	210.33g 59.23%	190.80g 52.96%	192.92g 55.76%	188.56g 54.02%			190.09g 53.81%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	0.01g 0.00%			0.20g 0.03%				0.04g 0.01%	0 g
Süsivesikud kokku	167.85g 47.17%	210.33g 59.23%	190.8g 52.96%	193.12g 55.79%	188.56g 54.02%			190.13g 53.82%	0 g
Sool kokku	0.47g	0.13g	0.19g	0.33g	0.35g			0.29g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Töötajad									
Energia	756kcal 3162kj	542kcal 2266kj	779kcal 3258kj	757kcal 3168kj	672kcal 2812kj			701kcal 2933kj	0kcal 0kj
Valgud	20.68g 10.95%	23.51g 17.36%	24.83g 12.76%	22.41g 11.84%	22.68g 13.50%			22.82g 13.02%	0 g
Rasvad	30.13g 35.88%	10.74g 17.85%	31.02g 35.86%	32.43g 38.55%	22.14g 29.65%			25.29g 32.47%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	100.45g 53.17%	87.74g 64.79%	100.04g 51.39%	93.90g 49.61%	95.52g 56.85%			95.53g 54.51%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	0.01g 0.00%							0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	100.46g 53.17%	87.74g 64.79%	100.04g 51.39%	93.9g 49.61%	95.52g 56.85%			95.53g 54.51%	0 g
Sool kokku	0.12g			0.08g				0.04g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Print