

Nädala menüü

	Esmaspäev 02.03.2026	Teisipäev 03.03.2026	Kolmapäev 04.03.2026	Neljapäev 05.03.2026	Reede 06.03.2026
Hommikupuder	KAHEVILJAPUDER (kaera+rukki) 1, 2 Marjade segu Kaneel Röstitud seemned Avokaadoõli / Taluvõi 2 Võileib singi- ja salatilehega 1, 2, 8 Paprika Tee sidruniga	MAISIMANNA- MANNAPUDER 2 Toormoos Kaneel Mooniseemned Avokaadoõli / Taluvõi 2 PRAETUD MUNA 3 Frillice salat Tomativilud Tee sidruniga	5-VILJAHELBEPUDER 2, 1 Marjade segu Kaneel Röstitud seemned Avokaadoõli / Taluvõi 2 AHJUOMLETT JUUSTUGA 2, 3 Frillice salat Täistera rukkileib 1 Redis Tee sidruni ja ingveriga	HIRSIPUDER 2 Toormoos Või 2 Kaneel Röstitud seemned KEEDETUD MUNA 3 Majonees 3, 11 Võileib värskel kurgiga 1, 2 Tee sidruni ja ingveriga	KAERAHELBEPUDER KAERAKLIIDEGA 1, 2 Marjade segu Röstitud mandlilaastud 9 Röstitud seemned Kaneel Sepik lõhe- toorjuustukreemiga 4, 1, 2 Frillice salat Lutserni idandid Tee sidruniga

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravilli (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfiidid	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Seller ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Kala ja kalatooted	Muna ja munatooted	Piimatooted	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljäpäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	2 nädala keskmine	Norm	
										Hommikupuder	
Energia	556kcal 2327kj	431kcal 1802kj	660kcal 2761kj	651kcal 2724kj	592kcal 2477kj			578kcal 2418kj	578kcal 2418kj		
Rasvad	26.16g 42.33%	19.29g 40.32%	39.72g 54.17%	30.99g 42.84%	24.83g 37.76%			28.20g 43.91%	28.20g		
Küllastunud rasvhapped	9.14g 14.79%	6.50g 13.58%	11.78g 16.07%	10.97g 15.16%	3.30g 5.01%			8.34g 12.98%	8.34g		
Valgud	16.32g 11.74%	15.86g 14.73%	25.92g 15.71%	25.50g 15.67%	22.95g 15.51%			21.31g 14.75%	21.31g		
Süsivesikud	62.38g 44.87%	47.48g 44.09%	49.07g 29.75%	66.52g 40.87%	66.82g 45.15%			58.45g 40.45%	58.45g		
Kiudained	2.97g 1.07%	1.84g 0.86%	1.22g 0.37%	2.02g 0.62%	4.69g 1.59%			2.55g 0.88%	2.55g		
Sool	0.56g 0.40%	0.10g 0.10%	0.30g 0.18%	0.35g 0.21%	0.38g 0.25%			0.34g 0.23%	0.34g		
Köögiviljad ja kaunviljad	61.38g	61.15g	5.00g	62.55g	12.00g			40.42g	40.42g		
Puuviljad-marjad	36.36g	16.92g	20.00g	16.36g	20.00g			21.93g	21.93g		
Vedelad piimatooted											
Moos, marjapüree, puuviljahoidis											
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook											
Kala, mereannid					20.00g					20.00g	
Liha											
Koka poolt lisatav suhkur											
Koka poolt lisatav sool											
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	20.00g	7.69g	15.93g	14.02g				11.53g	11.53g		