

## Nädala menüü

	Esmaspäev 02.03.2026	Teisipäev 03.03.2026	Kolmapäev 04.03.2026	Neljapäev 05.03.2026	Reede 06.03.2026
Pikapäevatoit	VÄRSKEKAPSASUPP SEALIHAGA Keefiri-kamajook marjadega 1, 2 Võileib 1, 2 Hummus. GV, LV 9 Kurgiviilud Kiivi	MAKARONID HAKKLIHA JA KÖÖGIVILJADEGA 1, 2 Riivjuust 2 Hiinakapsa-kurgi salat seemnetega Piim 2.5% 2 Apelsin	PIIMA-NUUDLISUPP 1, 2 Suitsuvorsti võisai 1, 2, 8 Kurgilõigud Salati mix Mangolassi chia seemnetega 2 Banaan	LASAGNE 1, 2 Värskekapsasalat- hernestega Tee sidruni ja ingveriga Õun	AHJUKARTUL PEEKONIGA 2, 8 Maitseroheline Dipikaste 2, 3, 11 Värskekapsasalat Marineeritud kõrvitsakuubikud Redis Kurgilõigud Keefir 2,5% 2

## 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 sulfitid	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 söjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	2 nädala keskmine	Norm Pikapäevatoit	
<b>Energia</b>	<b>611kcal</b> <b>2555kj</b>	<b>579kcal</b> <b>2422kj</b>	<b>579kcal</b> <b>2421kj</b>	<b>472kcal</b> <b>1973kj</b>	<b>367kcal</b> <b>1534kj</b>			<b>521kcal</b> <b>2181kj</b>	521kcal 2181kj		
<b>Rasvad</b>	<b>27.08g</b> 39.91%	<b>24.97g</b> 38.83%	<b>22.75g</b> 35.38%	<b>22.92g</b> 43.74%	<b>17.07g</b> 41.90%			<b>22.96g</b> 39.66%	22.96g		
<b>Küllastunud rasvhapped</b>	<b>8.41g</b> 12.40%	<b>3.53g</b> 5.49%	<b>5.92g</b> 9.20%	<b>7.55g</b> 14.41%	<b>0.04g</b> 0.09%			<b>5.09g</b> 8.79%	5.09g		
<b>Valgud</b>	<b>21.87g</b> 14.32%	<b>30.47g</b> 21.06%	<b>18.74g</b> 12.95%	<b>18.45g</b> 15.65%	<b>11.27g</b> 12.29%			<b>20.16g</b> 15.48%	20.16g		
<b>Süsivesikud</b>	<b>66.39g</b> 43.49%	<b>57.80g</b> 39.94%	<b>72.04g</b> 49.79%	<b>47.47g</b> 40.26%	<b>40.99g</b> 44.72%			<b>56.94g</b> 43.72%	56.94g		
<b>Kiudained</b>	<b>6.95g</b> 2.28%	<b>0.50g</b> 0.17%	<b>5.41g</b> 1.87%	<b>0.84g</b> 0.36%	<b>1.98g</b> 1.08%			<b>3.14g</b> 1.20%	3.14g		
<b>Sool</b>	<b>0.41g</b> 0.27%	<b>0.32g</b> 0.22%	<b>1.16g</b> 0.80%	<b>0.36g</b> 0.31%	<b>0.11g</b> 0.12%			<b>0.47g</b> 0.36%	0.47g		
<b>Köögiviljad ja kaunviljad</b>	48.60g	36.93g	81.80g	65.91g	75.33g			61.72g	61.72g		
<b>Puuviljad-marjad</b>	120.70g	102.86g						44.71g	44.71g		
<b>Vedelad piimatooted</b>	159.17g				200.00g			71.83g	71.83g		
<b>Moos, marjapüree, puuviljahoidis</b>											
<b>Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook</b>											
<b>Kala, mereannid</b>											
<b>Liha</b>		62.50g		45.89g						108.39g	
<b>Koka poolt lisatav suhkur</b>											
<b>Koka poolt lisatav sool</b>											
<b>Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid</b>	17.13g	2.85g	4.98g	0.83g	0.18g			5.19g	5.19g		