

Nädala menüü

	Esmaspäev 27.04.2026	Teisipäev 28.04.2026	Kolmapäev 29.04.2026	Neljapäev 30.04.2026
Hommi- kupuder	RUKKIHORBEPUDER LINASEEMNETEGA 2, 1 Rõstitud mandlilaastud 9 Avokaadoõli / Taluvõi 2 Marjade segu Kaneel Võileib pardimaksapasteediga 1, 2 Riivitud porgand Mungoaidud Tee sidruni ja ingveriga	AHJUOMLETT SINGI JA JUUSTUGA 3, 2, 8 Kirsstomat Frillice salat Leib / Sepik 1 Hummus. GV, LV 9 4-VILJAHORBEPUDER 1, 2 Avokaadoõli / Taluvõi 2 Toormoos Kaneel Tee sidruniga	RIISIPUDER 2 Avokaadoõli / Taluvõi 2 Kookoshelbed Kaneel Toormoos Näkileib 1 Toorjuustu- maapähkliääre 2, 7 Kurgiviilud Mungoaidud Taimetee - marja	SPELTAPUDER KÕRVITSAEEMNETEGA 2, 1 Marjade segu Kaneel Rõstitud seemned Avokaadoõli / Taluvõi 2 HEERINGAFILLEE 4 Leib / Sepik 1 Frillice salat Sibularattad Tee sidruniga

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (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 sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljäpäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	2 nädala keskmine	Norm		
										Hommi- kupuder	10	Päevas
Energia	414kcal 1731kj	636kcal 2659kj	443kcal 1853kj	513kcal 2147kj				501kcal 2098kj	453kcal 1897kj			
Rasvad	18.00g 39.16%	30.92g 43.78%	20.62g 41.91%	19.84g 34.80%				22.35g 40.14%	21.10g			
Küllastunud rasvhapped	3.81g 8.29%	9.75g 13.80%	7.78g 15.80%	6.50g 11.40%				6.96g 12.50%	6.86g			
Valgud	14.34g 13.86%	24.77g 15.59%	10.69g 9.65%	18.80g 14.66%				17.15g 13.69%	15.06g			
Süsivesikud	47.37g 45.79%	59.50g 37.45%	53.25g 48.10%	63.16g 49.24%				55.82g 44.57%	49.20g			
Kiudained	2.47g 1.19%	10.11g 3.18%	0.74g 0.33%	3.34g 1.30%				4.16g 1.66%	3.27g			
Süsivesikud kokku	49.84g 46.98%	69.61g 40.63%	53.99g 48.43%	66.50g 50.54%				59.98g 0.00%	23.99g			
Sool	0.15g	0.73g	0.08g	1.49g				0.61g 0.00%	0.42g			
Köögiviljad ja kaunviljad	42.19g	71.23g	55.00g	5.00g				43.35g	44.53g			
Puuviljad-marjad	20.00g	16.36g	16.36g	20.00g				18.18g	17.89g			
Vedelad piimatooted	90.00g		127.74g					54.44g	54.54g			
Moos, marjapüree, puuviljahoidis												
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook												
Kala, mereannid				20.80g						20.80g		
Liha												
Koka poolt lisatav suhkur												
Koka poolt lisatav sool												
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	10.58g	10.76g	8.99g	9.00g				9.83g	10.78g			