

Nädala menüü

	Esmaspäev 27.04.2026	Teisipäev 28.04.2026	Kolmapäev 29.04.2026	Neljapäev 30.04.2026
Vitamiinipaus	Õun PRIA	Pirn PRIA Nuikapsas	Kapsas PRIA	Banaan
Lõunasöök	SELJANKA 2, 8 Hapukoor 20% 2 Maitseroheline PAJAROOG KÖÖGIVILJADE JA UBADEGA Hapukapsa-porgandi- punapeedisalat 11 Värske kurgi salat tilliga Leib / Sepik 1 Maitsevõi ürtidega 2 Maitsevesi Piim 2.5% (PRIA) 2	AHJUS KÜPSETATUD KANAKINTSULIHA 2 Keedetud kartul 2 Aurutatud lillkapsas Karrikaste LV 2 Porgandisalat BOLOGNESE AEDVILJADEST 10 Kuskuss 1, 10, 11 Salati segu Leib / Sepik 1 Maitsevesi Piim 2.5% (PRIA) 2	HAKKLIHAKASTE 2 Tatar Peedisalat Marineeritud kurgiviilud WOKITUD KÖÖGIVILJAD NUUDLITEGA 1, 2 Frillice salat Kurgiviilud Leib / Sepik 1 Maitsevesi Piim 2.5% (PRIA) 2	KOORENE LÕHESUPP 4, 10, 2 Maitseroheline KÕRVITSAPÜREESUPP 2 Rõstitud seemned Rõstitud sibul 1 Hiinakapsa salat paprika, maisi ja suvikõrvitsaga Leib / Sepik 1 Munavõi 3, 2, 11 Maitsevesi Piim 2.5% (PRIA) 2

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	
										KOOL	10
Energia	554kcal 2319kj	779kcal 3258kj	645kcal 2698kj	663kcal 2772kj				660kcal 2762kj	687kcal 2875kj	778kcal 3255kj	
Rasvad	22.94g 37.25%	22.33g 25.80%	18.93g 26.42%	35.86g 48.72%				25.01g 34.11%	26.33g	26.0g	
Küllastunud rasvhapped	3.11g 5.05%	5.38g 6.22%	2.84g 3.96%	11.87g 16.13%				5.80g 7.91%	5.48g		
Valgud	25.79g 18.61%	41.91g 21.53%	26.90g 16.69%	31.06g 18.75%				31.42g 19.04%	31.13g	25.0g	
Süsivesikud	56.92g 41.08%	98.03g 50.35%	88.71g 55.03%	49.01g 29.59%				73.17g 44.34%	77.45g	111.0g	
Kiudained	8.48g 3.06%	9.05g 2.32%	6.01g 1.86%	9.73g 2.94%				8.32g 2.52%	7.90g		
Süsivesikud kokku	65.40g 44.14%	107.08g 52.67%	94.72g 56.89%	58.74g 32.53%				81.49g 0.00%	32.83g		
Sool	0.36g	0.23g	0.21g	0.27g				0.27g 0.00%	0.42g		
Köögiviljad ja kaunviljad	220.59g	242.53g	307.09g	205.39g				243.90g	215.72g		
Puuviljad-marjad	2.08g	52.00g	2.05g	1.96g				14.52g	21.67g		
Vedelad piimatooted	100.00g	100.00g	100.00g	100.00g				100.00g	96.93g		
Moos, marjapüree, puuviljahoidis											
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook									0.83g		
Kala, mereannid					62.54g					173.68g	
Liha			47.94g							99.54g	
Koka poolt lisatav suhkur											
Koka poolt lisatav sool											
Lisatavad rasvad õli, või,	7.63g	10.04g	0.07g	4.48g				5.55g	5.19g		