

Nädala menüü

	Esmaspäev 27.04.2026	Teisipäev 28.04.2026	Kolmapäev 29.04.2026	Neljapäev 30.04.2026
Pikapäevatoit	TOMATI BASIILIKUPESTO PASTA 1, 9, 2 Riivjuust 2 Hiinakapsa-paprikasalat Mangolassi 2 Apelsin	PELMEENID LINNULIHAGA 250 g 1, 8, 10, 11 Tomati-kodujuustusalat kreeka jogurtiga 2 Frillice salat Keefir 2,5% 2 Apelsin	BORŠ SEALIHAGA 11 Maitseroheline Hapukoor 20% 2 Võileib singi- ja kurgiga 1, 2, 8 Pirn	TATRA JA SINGI PAJAROOG 2, 8 Küüslaugu-petersellikaste 3, 11, 2 Võileib singi- ja kurgiga 1, 2, 8 Salati mix Mahl kontsentreeritud mahlast Puuviljad

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		
										Pikapäevatoit	10	Päevas
Energia	649kcal 2717kj	853kcal 3568kj	350kcal 1463kj	471kcal 1969kj				581kcal 2429kj	491kcal 2055kj			
Rasvad	28.76g 39.86%	33.37g 35.22%	16.33g 42.04%	19.64g 37.56%				24.52g 37.99%	19.97g			
Küllastunud rasvhapped	5.28g 7.32%	5.64g 5.95%	3.50g 9.02%	3.45g 6.59%				4.47g 6.92%	4.21g			
Valgud	17.16g 10.57%	37.25g 17.47%	12.23g 13.99%	11.53g 9.80%				19.54g 13.45%	17.23g			
Süsivesikud	80.21g 49.41%	100.55g 47.17%	37.06g 42.40%	61.19g 52.01%				69.75g 48.02%	58.76g			
Kiudained	0.51g 0.16%	0.60g 0.14%	2.75g 1.58%	1.49g 0.63%				1.34g 0.46%	3.71g			
Süsivesikud kokku	80.72g 49.57%	101.16g 47.31%	39.81g 43.97%	62.67g 52.64%				71.09g 0.00%	28.44g			
Sool	0.41g	3.25g	0.55g	0.70g				1.23g 0.00%	0.73g			
Köögiviljad ja kaunviljad	53.14g	48.60g	67.27g	60.04g				57.26g	67.52g			
Puuviljad-marjad	180.00g	109.09g	118.71g	50.00g				114.45g	87.97g			
Vedelad piimatooted		200.00g						50.00g	74.00g			
Moos, marjapüree, puuviljahoidis												
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook				16.25g				4.06g	1.63g	16.25g		
Kala, mereannid											85.05g	
Liha												
Koka poolt lisatav suhkur												
Koka poolt lisatav sool												
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	14.51g		5.75g	5.63g				6.47g	5.97g			