

## Nädala menüü

	Esmaspäev 01.06.2026	Teisipäev 02.06.2026	Kolmapäev 03.06.2026	Neljapäev 04.06.2026	Reede 05.06.2026
Hommikupuder	RUKKIHELBEPUDER LINASEEMNETEGA 2, 1 Röstitud mandlilaastud 9 Avokaadoõli / Taluvõi 2 Kaneel Kodujuust 2 Riivitud porgand Nektariin Tee sidruni ja ingveriga	AHJUOMLETT SINGI JA JUUSTUGA 3, 2, 8 Kirsstomat Frillice salat Leib / Sepik 1 Hummus. GV, LV 9 4-VILJAHELBEPUDER 1, 2 Avokaadoõli / Taluvõi 2 Toormoos Kaneel Tee sidruniga		5-VILJAHELBEPUDER 2, 1 Marjade segu Kaneel Röstitud seemned Avokaadoõli / Taluvõi 2 Leib / Sepik 1 Tuunikala-munavõi 3, 11, 2, 4 Frillice salat Tee sidruniga Näkileib 1	PRAETUD MUNA 3 Võileib kanamaksapasteediga 1, 2 HIRSIPUDER 2 Avokaadoõli / Taluvõi 2 Röstitud mandlilaastud 9 Kaneel Toormoos Tee sidruni ja ingveriga

## 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		
										Hommikupuder	9	Päevas
<b>Energia</b>	<b>377kcal</b> <b>1577kj</b>	<b>636kcal</b> <b>2659kj</b>		<b>488kcal</b> <b>2044kj</b>	<b>619kcal</b> <b>2589kj</b>			<b>530kcal</b> <b>2217kj</b>	546kcal 2285kj			
<b>Rasvad</b>	<b>13.77g</b> 32.88%	<b>30.92g</b> 43.79%		<b>25.35g</b> 46.71%	<b>29.43g</b> 42.79%			<b>24.87g</b> 42.23%	26.63g			
Küllastunud rasvhapped	1.79g 4.28%	9.75g 13.81%		6.43g 11.85%	8.65g 12.58%			6.66g 11.30%	8.03g			
<b>Valgud</b>	<b>12.16g</b> 12.90%	<b>24.77g</b> 15.59%		<b>15.07g</b> 12.34%	<b>28.39g</b> 18.35%			<b>20.10g</b> 15.17%	21.83g			
<b>Süsivesikud</b>	<b>50.35g</b> 53.42%	<b>59.48g</b> 37.44%		<b>49.48g</b> 40.52%	<b>59.45g</b> 38.42%			<b>54.69g</b> 41.28%	53.26g			
<b>Kiudained</b>	<b>1.51g</b> 0.80%	<b>10.11g</b> 3.18%		<b>1.06g</b> 0.43%	<b>1.34g</b> 0.43%			<b>3.51g</b> 1.32%	3.01g			
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>51.86g</b> 54.22%	<b>69.59g</b> 40.62%		<b>50.54g</b> 40.95%	<b>60.79g</b> 38.86%			<b>58.20g</b> 0.00%	25.86g			
Sool	0.00g	0.73g		0.16g	0.15g			0.26g 0.00%	0.57g			
Köögiviljad ja kaunviljad	35.92g	71.23g		4.64g	40.98g			38.19g	45.55g			
Puuviljad-marjad	137.14g	16.36g		18.18g	16.36g			47.01g	31.64g			
Vedelad piimatooted	89.79g			59.09g	68.16g			54.26g	48.85g			
Moos, marjapüree, puuviljahoidis												
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook												
Kala, mereannid										9.18g		
Liha												
Koka poolt lisatav suhkur												
Koka poolt lisatav sool												
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	5.39g	10.76g		13.64g	13.01g			10.70g	10.98g			