

## Nädala menüü

	Esmaspäev 01.06.2026	Teisipäev 02.06.2026	Kolmapäev 03.06.2026	Neljapäev 04.06.2026	Reede 05.06.2026
Vitamiinipaus	Õun PRIA	Pirn PRIA	Õun PRIA	Porgand PRIA	Arbuus
Lõunasöök	SELJANKA 2, 8 Hapukoor 20% 2 Maitseroheline PAJAROOG AEDVILJADE JA UBADEGA Hapukapsa-porgandi- punapeedisalat 11 TERE Kohukesejäätis jõhvikalisandiga 1, 2 Leib / Sepik 1 Maitsevee ürtidega 2 Maitsevesi Piim 2.5% (PRIA) 2	BOLOGNESE KASTE VEISE- ja SEAHAKKLIHAST 10 Spagetid 1 Riiujuust 2 Aurutatud rohelised oad ja lillkapsas Värskekapsa-kurgisalat tilliga BATAADI-KIKERHERNEKARRI Basmati riis Salati mix Leib / Sepik 1 Maitsevesi Piim 2.5% (PRIA) 2	KALKUNI- KIKERHERNEKARRI KOOKOSPIIMAGA Aurutatud riis Porgandi-õunasalat 10 WOKITUD KÖÖGIVILJAD NUUDLITEGA 1, 2 Frillice salat Kurgiviilud Leib / Sepik 1 Maitsevesi Piim 2.5% (PRIA) 2	MINI LIHAPALLID, 6TK 2, 3, 10, 11 Kartulipuder 2 Koorekaste 2 Aurutatud rohelised herned Värskekapsa- paprikasalat Leib / Sepik 1 Maitsevesi Piim 2.5% (PRIA) 2	PILAFF KANALIHAGA 2 Porgandi-apelsinisalat päevaliliseemnetega Kodujuust 2 Küüslaugu-petersellikaste 3, 11, 2 AEDVILJA PÜREESUPP LV 10 Röstitud sibul 1 Röstitud seemned Maitseroheline Rukkileib 1 Maitsevesi Maitsestatamata jogurt - 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 Päevas
<b>Energia</b>	<b>582kcal</b> <b>2436kj</b>	<b>1028kcal</b> <b>4299kj</b>	<b>643kcal</b> <b>2691kj</b>	<b>667kcal</b> <b>2792kj</b>	<b>704kcal</b> <b>2944kj</b>			<b>725kcal</b> <b>3032kj</b>	673kcal 2817kj	778kcal 3255kj	
<b>Rasvad</b>	<b>25.55g</b> 39.49%	<b>33.21g</b> 29.09%	<b>12.90g</b> 18.05%	<b>34.65g</b> 46.73%	<b>20.98g</b> 26.84%			<b>25.46g</b> 31.60%	23.29g	26.0g	
Küllastunud rasvhapped	6.24g 9.64%	8.30g 7.27%	3.51g 4.91%	12.32g 16.62%	3.81g 4.87%			6.83g 8.48%	5.56g		
<b>Valgud</b>	<b>22.96g</b> 15.78%	<b>38.07g</b> 14.82%	<b>27.42g</b> 17.05%	<b>27.63g</b> 16.56%	<b>31.91g</b> 18.14%			<b>29.60g</b> 16.33%	29.35g	25.0g	
<b>Süsivesikud</b>	<b>61.57g</b> 42.31%	<b>136.54g</b> 53.15%	<b>100.08g</b> 62.24%	<b>58.87g</b> 35.29%	<b>91.30g</b> 51.91%			<b>89.67g</b> 49.47%	82.63g	111.0g	
<b>Kiudained</b>	<b>7.06g</b> 2.42%	<b>15.09g</b> 2.94%	<b>8.55g</b> 2.66%	<b>4.72g</b> 1.42%	<b>10.95g</b> 3.11%			<b>9.28g</b> 2.56%	7.93g		
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>68.63g</b> 44.73%	<b>151.63g</b> 56.09%	<b>108.63g</b> 64.90%	<b>63.60g</b> 36.71%	<b>102.25g</b> 55.02%			<b>98.95g</b> 0.00%	49.91g		
Sool	0.24g	0.45g	0.18g	2.99g	0.41g			0.86g 0.00%	0.57g		
Köögiviljad ja kaunviljad	138.44g	297.13g	213.47g	89.22g	230.25g			193.70g	190.44g		
Puuviljad-marjad	2.00g	62.53g	2.05g	1.96g	5.49g			14.81g	12.30g		
Vedelad piimatooted	100.00g	100.00g	100.00g	132.98g				86.60g	101.30g		
Moos, marjapüree, puuviljahoidis											
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook									1.03g		
Kala, mereannid										49.26g	
Liha		60.00g		130.00g						190.00g	
Koka poolt lisatav suhkur											
Koka poolt lisatav sool											
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	6.30g	1.67g	1.47g	6.67g	2.74g			3.77g	3.73g		