

Nädala menüü

	Esmaspäev 01.06.2026	Teisipäev 02.06.2026	Kolmapäev 03.06.2026	Neljapäev 04.06.2026	Reede 05.06.2026
Pikapäevatoit	TOMATI BASIILIKUPESTO PASTA 1, 9, 2 Riivjuust 2 Hiinakapsa-paprikasalat Mangolassi 2 Maitsevesi Apelsin	KANASUPP RIISIGA 10, 11 Maitseroheline Mitmeviljakukkel 1, 8 Maitsevõi ürtidega 2 Banaan		LASAGNE 1, 2 Maitseroheline Salati mix Mahl kontsentreeritud mahlast	SELJANKA 2, 8 Maitseroheline Hapukoore 20% 2 Täistera rukkileib 1 Maitsevesi 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	9	Päevas
Energia	638kcal 2668kj	361kcal 1510kj		407kcal 1701kj	337kcal 1410kj			436kcal 1822kj	496kcal 2074kj			
Rasvad	31.76g 44.83%	7.98g 19.90%		20.70g 45.82%	9.81g 26.20%			17.56g 36.26%	19.97g			
Küllastunud rasvhapped	5.94g 8.39%	2.28g 5.69%		7.43g 16.45%	0.53g 1.42%			4.05g 8.35%	4.92g			
Valgud	18.30g 11.48%	20.46g 22.68%		18.03g 17.74%	14.89g 17.67%			17.92g 16.44%	21.33g			
Süsivesikud	68.99g 43.27%	50.16g 55.59%		36.39g 35.80%	45.33g 53.79%			50.22g 46.07%	55.75g			
Kiudained	1.35g 0.42%	3.31g 1.83%		1.31g 0.64%	3.93g 2.33%			2.47g 1.13%	3.78g			
Süsivesikud kokku	70.34g 43.70%	53.47g 57.42%		37.70g 36.44%	49.26g 56.13%			52.69g 0.00%	23.42g			
Sool	0.49g	0.60g		0.36g	0.64g			0.52g 0.00%	0.70g			
Köögiviljad ja kaunviljad	74.22g	30.76g		105.55g	25.00g			58.88g	75.25g			
Puuviljad-marjad	148.33g				54.00g			50.58g	58.37g			
Vedelad piimatooted									48.80g			
Moos, marjapüree, puuviljahoidis												
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook				16.25g				4.06g	1.84g	16.25g		
Kala, mereannid												
Liha				46.25g						164.58g		
Koka poolt lisatav suhkur												
Koka poolt lisatav sool												
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	14.52g	3.85g						4.59g	4.28g			