

Nädala menüü

	Esmaspäev 08.06.2026	Teisipäev 09.06.2026	Kolmapäev 10.06.2026	Neljapäev 11.06.2026	Reede 12.06.2026
Hommikupuder	KAHEVILJAPUDER (kaera+rukki) 1, 2 Mooniseemned Kuivatatud jõhvikad Moos Avokaadoõli / Või 2 Võileib singi- ja salatilehega 1, 2, 8 Tee				

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 sulfiidid	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	6 Päevas
Energia	648kcal 2710kj							648kcal 2710kj	485kcal 2029kj		
Rasvad	28.99g 40.28%							28.99g 40.26%	22.63g		
Küllastunud rasvhapped	10.43g 14.50%							10.43g 14.49%	6.59g		
Valgud	15.40g 9.51%							15.40g 9.51%	17.60g		
Süsivesikud	79.56g 49.13%							79.56g 49.11%	51.21g		
Kiudained	3.47g 1.07%							3.47g 1.07%	3.01g		
Süsivesikud kokku	83.03g 50.20%							83.03g 0.00%	13.84g		
Sool	0.59g							0.59g 0.00%	0.38g		
Köögiviljad ja kaunviljad	10.00g							10.00g	28.48g		
Puuviljad-marjad									31.34g		
Vedelad piimatooted	100.00g							100.00g	52.84g		
Moos, marjapüree, puuviljahoidis	20.00g							20.00g	3.33g	20.00g	
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook											
Kala, mereannid											
Liha											
Koka poolt lisatav suhkur											
Koka poolt lisatav sool											
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	23.33g							23.33g	11.06g		