

## Nädala menüü

	Esmaspäev 08.06.2026	Teisipäev 09.06.2026	Kolmapäev 10.06.2026	Neljapäev 11.06.2026	Reede 12.06.2026
Vitamiinipaus	Porgand PRIA Õun PRIA	Puuviljad			
Lõunasöök	KANASUPP RIISIGA 10, 11 Maitseroheline PANNKOOGID (2tk) 1, 2, 3 Toormoos Marja-banaani jogurt 2 AEDVILJA- LÄÄTSEPAJAROOG Peedisalat küüslaugu ja majoneesiga 3, 11 Hiinakapsa-paprika- suvikõrvitsasalat Täistera rukkileib 1 Maitsevõi ürtidega 2 Piim 2.5% (PRIA) 2	KRÄSUPEAKOOK /Eesti Pagar/ 1, 2, 3, 8 Mahl kontsentreeritud mahlast Maitsevesi Piim 2.5% (PRIA) 2	X-X-X RÕÕMSAT SUVEVAHEAEGA!!! X-X-X	RÕÕMSAT SUVEVAHEAEGA!!!	RÕÕMSAT SUVEVAHEAEGA!!!

## 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 söojate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	2 nädala keskmine	Norm	
										KOOL	10
<b>Energia</b>	<b>847kcal</b> <b>3542kj</b>	<b>355kcal</b> <b>1485kj</b>						<b>240kcal</b> <b>1005kj</b>	492kcal 2060kj	778kcal 3255kj	
<b>Rasvad</b>	<b>23.89g</b> 25.40%	<b>15.15g</b> 38.41%						<b>7.81g</b> 29.27%	17.46g	26.0g	
Küllastunud rasvhapped	2.61g 2.77%	5.78g 14.66%						1.68g 6.29%	4.98g		
<b>Valgud</b>	<b>35.05g</b> 16.56%	<b>7.95g</b> 8.95%						<b>8.60g</b> 14.33%	19.40g	25.0g	
<b>Süsivesikud</b>	<b>118.55g</b> 56.02%	<b>46.69g</b> 52.62%						<b>33.05g</b> 55.08%	61.60g	111.0g	
<b>Kiudained</b>	<b>8.57g</b> 2.02%	<b>0.04g</b> 0.02%						<b>1.72g</b> 1.44%	5.53g		
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>127.12g</b> 58.04%	<b>46.73g</b> 52.64%						<b>34.77g</b> 0.00%	17.38g		
Sool	0.23g							0.05g 0.00%	0.44g		
Köögiviljad ja kaunviljad	227.97g							45.59g	109.68g		
Puuviljad-marjad	40.00g	2.01g						8.40g	11.85g		
Vedelad piimatooted	100.00g	100.00g						40.00g	63.85g		
Moos, marjapüree, puuviljahoidis											
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook	5.00g	7.95g						2.59g	1.30g	12.95g	
Kala, mereannid											186.32g
Liha											
Koka poolt lisatav suhkur											
Koka poolt lisatav sool											
Lisatavad rasvad õli, või,	6.80g							1.36g	2.50g		