Nädala menüü

	Esmaspäev 14.09.2026	Teisipäev 15.09.2026	Kolmapäev 16.09.2026	Neljapäev 17.09.2026	Reede 18.09.2026
Hommikupuder	KAERAHELBEPUDER KAERAKLIIDEGA 200g (1, 2) Marjade segu 20g Röstitud seemned 5g Kuivatatud jõhvikad 5g Või 5g (2) Kaneel 5g PRAETUD MUNA 120g (3) Frillice salat 5g Tomativiilud 50g Tee sidruni ja ingveriga 180g	HIRSIPUDER 200g (2) Toormoos 20g Kaneel 5g Röstitud seemned 5g Või 5g (2) Rukki-riisipirukas (Karjala) 20g Munavõi 20g (3, 11, 2) Frillice salat 5g Tee sidruni ja ingveriga 180g	KOLMEVILJAPUDER MAHEHELVESTEST 200g (2, 1) Toormoos 20g Kaneel 5g Või 5g (2) Röstitud seemned 5g Kurgilõigud 50g Frillice salat 5g Leib maitsevõiga 60g (1, 2) Tee sidruniga 180g	MAISIMANNA-MANNAPUDER 200g (1, 2) Marjade segu 20g Kaneel 5g Kuivatatud jõhvikad 5g Või 5g (2) HEERINGAFILEE 20g (4) KEEDETUD MUNA VIILUD 120g (3) Täistera rukkileib 20g (1) Tee 180g	ODRAHELBEPUDER KAERAKLIIDEGA 200g (1, 2) Toormoos 20g Kaneel 5g Kuivatatud aprikoositükid 5g Või 5g (2) Röstitud seemned 5g Porgandisalat 35g Mungoa idud 5g Tee sidruni ja ingveriga 180g

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	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	2 nädala keskmine
Hommikupuder									11
Energia	**522.8kcal 2187.4kj**	**497.7kcal 2082.5kj**	**567.1kcal 2372.8kj**	**473.1kcal 1979.4kj**	**299.5kcal 1253.0kj**			**472.0kcal 1975.0kj**	421.2kcal 1762.5kj
Rasvad	**22.1g** 38.06%	**21.4g** 38.78%	**35.0g** 55.54%	**18.1g** 34.52%	**11.4g** 34.13%			**21.6g** 41.21%	19.1g
Küllastunud rasvhapped	6.5g 11.24%	7.8g 14.11%	18.9g 29.92%	9.0g 17.09%	5.4g 16.18%			9.5g 18.14%	7.0g
Valgud	**21.7g** 16.64%	**14.3g** 11.48%	**10.6g** 7.47%	**13.9g** 11.71%	**9.0g** 11.96%			**13.9g** 11.77%	13.4g
Süsivesikud	**57.8g** 44.19%	**61.8g** 49.67%	**49.5g** 34.92%	**62.8g** 53.12%	**39.5g** 52.70%			**54.3g** 45.99%	48.0g
Kiudained	**2.9g** 1.11%	**0.2g** 0.06%	**5.9g** 2.07%	**1.5g** 0.64%	**1.8g** 1.21%			**2.5g** 1.04%	2.0g
Süsivesikud kokku	**60.7g** 45.30%	**62.0g** 49.73%	**55.4g** 36.99%	**64.4g** 53.76%	**41.3g** 53.91%			**56.7g** 0.00%	25.8g
Sool	0.0g	0.0g	0.3g	1.4g	0.1g			0.4g 0.00%	0.2g
Köögiviljad ja kaunviljad	55.9g	55.0g	63.3g		39.3g			42.7g	36.1g
Puuviljad-marjad	20.0g	16.7g	16.7g	20.0g	17.5g			18.2g	16.3g
Vedelad piimatooted			50.0g	100.0g	110.0g			52.0g	52.5g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook									
Kala, mereannid				20.8g					
Liha									
Koka poolt lisatav suhkur									