

Nädala menüü

	Esmaspäev 14.09.2026	Teisipäev 15.09.2026	Kolmapäev 16.09.2026	Neljapäev 17.09.2026	Reede 18.09.2026
Vitamiinipaus	Ploom 50g Kapsas PRIA 50g	Pirn 50g	Õun 50g Porgand PRIA 50g	Lillkapsas PRIA 50g	Ploom 50g Kapsas PRIA 50g
Lõunasöök	KANAPASTA 250g (1, 2) Riivjuust 20g (2) Kaalika-rosinasalat 35g Rukkileib / Täistera sepik 20g (1) Bataadi-paprikamääre 20g Maitsevesi 100g Piim 2.5% (PRIA) 100g (2)	VALGE KALA JUUSTUKATTE ALL 100g (4, 2, 3, 11) Keedetud kartul 200g (2) Koorekaste 50g (2) Aurutatud Köögiviljad 150g Porgandi-kõrvitsasalat 35g Röstitud seemned 5g Rukkileib / Täistera sepik 20g (1) Maitsevesi 100g Piim 2.5% (PRIA) 100g (2)	VÄRSKEKAPSASUPP SEALIHAGA 250g Maitseroheline 5g KAKAOKOHUPIIMA-JOGURTIKREEM MARJADEGA 160g (2) Rukkileib / Täistera sepik 20g (1) Maitsevõi ürtidega 5g (2) Maitsevesi 100g Piim 2.5% (PRIA) 100g (2)	KANA-KIKERHERNEKARRI KOOKOSPIIMAGA 150g Riis 150g Punase kapsa salat õuna ja varsselleriga 35g (10) Rukkileib 20g (1) Maitsevesi 100g Piim 2.5% (PRIA) 100g (2)	KALKUNISUPP PASTAGA 250g (10, 1, 2) Maitseroheline 5g Rukkileib / Täistera sepik 20g (1) Maitsevõi ürtidega 5g (2) Keefiri-kamajook marjadega 100g (1, 2) Maitsevesi 100g Piim 2.5% (PRIA) 100g (2)
Taimetoit	KAPSASTESUPP UBADE JA LÄÄTSEDEGA 250g Maitseroheline 5g	BATAADI, SPINATI, KIKERHERNEKARRI 150g Basmati riis 150g Salati segu 35g	KAPSAHAUTIS SOJA HAKKLIHAGA 150g (8) Keedetud kartul 200g (2) Hapukoor 20% 20g (2) Marineeritud kõrvitsakuubikud 35g	ORSOTO SEENTE JA KÖÖGIVILJADEGA 250g (1, 2) Sidrunine ürdikaste 50g (2) Salati mix 35g	VÜRTSIKAS TOMATIPÜREESUPP 250g (10) Maitseroheline 5g Riivitud kõvajuust LV 5g Röstitud seemned 5g

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
KOOL									11
Energia	668.8kcal 2798.2kj	937.2kcal 3921.2kj	867.4kcal 3629.3kj	680.6kcal 2847.4kj	495.8kcal 2074.4kj			730.0kcal 3054.1kj	726,5kcal 3039,7kj
Rasvad	21.2g 28.48%	32.7g 31.38%	34.9g 36.18%	18.6g 24.64%	16.3g 29.60%			24.7g 30.49%	28.2g
Küllastunud rasvhapped	7.7g 10.33%	11.1g 10.66%	10.0g 10.34%	3.7g 4.95%	3.7g 6.64%			7.2g 8.91%	8.6g
Valgud	35.9g 21.48%	40.5g 17.30%	41.4g 19.11%	28.1g 16.52%	25.9g 20.88%			34.4g 18.84%	32.2g
Süsivesikud	81.2g 48.54%	114.1g 48.70%	93.8g 43.24%	96.3g 56.60%	57.8g 46.66%			88.6g 48.56%	81.8g
Kiudained	5.0g 1.50%	12.3g 2.62%	6.4g 1.47%	7.6g 2.24%	7.1g 2.87%			7.7g 2.11%	8.6g
Süsivesikud kokku	86.2g 50.04%	126.4g 51.31%	100.1g 44.71%	103.9g 58.84%	64.9g 49.53%			96.3g 0.00%	44.1g
Sool	0.5g	0.3g	0.2g	0.2g	0.3g			0.3g 0.00%	0.4g
Köögiviljad ja kaunviljad	187.1g	186.3g	130.8g	211.4g	310.5g			205.2g	204.8g
Puuviljad-marjad	2.0g	52.3g	30.8g	2.0g	17.0g			20.8g	14.7g
Vedelad piimatooted	100.0g	100.0g	100.0g	100.0g	178.8g			115.8g	93.5g