Nädala menüü

	Esmaspäev 14.09.2026	Teisipäev 15.09.2026	Kolmapäev 16.09.2026	Neljapäev 17.09.2026	Reede 18.09.2026
Pikapäevatoit	TOMATINE HAKKLIHA-KINOASUPP 250g (10) Maitseroheline 5g Võileib juustu ja kurgiga 60g (2, 1) Pirn 50g Keefir 2,5% 200g (2)	KULDNE KARTULI-SINGISUPP 250g (2, 8) Maitseroheline 5g Täistera rukkileib 60g (1) Hernepesto , GV, GK(0) 20g (2) Apelsin 50g	KANA-KÖÖGIVILJA WOKIROOG 200g (1, 10, 2) Maitseroheline 5g Tomati-kodujuustusalat kreeka jogurtiga 35g (2) Ploom 50g Maitsevesi 200g	MAKARONID HAKKLIHAGA 200g (1) Dipikaste 50g (2, 3, 11) Hapukapsa-õunasalat 35g (10) Paprika 50g Piim 2.5% 200g (2)	RIISIPUDER 200g (2) Maasika-mustasõstratoormoos 20g Või 5g (2) Puuviljad 50g Piim 2.5% 200g (2)

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
Pikapäevatoit									11
Energia	**461.9kcal 1932.5kj**	**482.1kcal 2017.3kj**	**189.0kcal 790.6kj**	**669.7kcal 2801.8kj**	**463.0kcal 1937.2kj**			**453.1kcal 1895.9kj**	500.5kcal 2094.1kj
Rasvad	**19.7g** 38.35%	**22.5g** 42.03%	**3.2g** 15.06%	**32.5g** 43.74%	**17.0g** 33.06%			**19.0g** 37.71%	20.2g
Küllastunud rasvhapped	0.2g 0.34%	1.3g 2.36%	0.3g 1.40%	0.2g 0.23%	5.1g 9.89%			1.4g 2.78%	2.4g
Valgud	**23.3g** 20.15%	**13.5g** 11.23%	**14.4g** 30.47%	**25.4g** 15.19%	**14.7g** 12.68%			**18.3g** 16.12%	20.2g
Süsivesikud	**44.9g** 38.84%	**53.8g** 44.64%	**24.8g** 52.53%	**67.6g** 40.38%	**62.8g** 54.26%			**50.8g** 44.84%	57.8g
Kiudained	**6.1g** 2.65%	**5.1g** 2.10%	**1.8g** 1.94%	**2.3g** 0.69%				**3.1g** 1.35%	3.2g
Süsivesikud kokku	**51.0g** 41.50%	**58.9g** 46.74%	**26.6g** 54.47%	**69.9g** 41.07%	**62.8g** 54.26%			**53.8g** 0.00%	24.5g
Sool	0.2g	1.0g	0.0g	0.1g				0.3g 0.00%	0.7g
Köögiviljad ja kaunviljad	116.2g	43.6g	127.2g	104.2g				78.2g	57.0g
Puuviljad-marjad	95.0g	50.0g	4.0g		17.9g			33.4g	30.4g
Vedelad piimatooted	200.0g			200.0g	328.6g			145.7g	135.3g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook									
Kala, mereannid									
Liha									
Koka poolt lisatav suhkur									
Koka poolt lisatav sool									