Nädala menüü

	Esmaspäev 12.10.2026	Teisipäev 13.10.2026	Kolmapäev 14.10.2026	Neljapäev 15.10.2026	Reede 16.10.2026
Hommikupuder	5-VILJAHELBEPUDER 200g (2, 1) Toormoos 20g Kaneel 5g Kuivatatud jõhvikad 5g Või 5g (2) Võileib värske kurgi ja idanditega 60g (1, 2) Toorjuustu-lõhemääre 20g (4, 3, 11, 2) Frillice salat 5g Taimetee - marja 180g	KAERAHELBEPUDER KAERAKLIIDEGA 200g (1, 2) Toormoos 20g Kaneel 5g Kookoshelbed 5g Röstitud mandlilaastud 5g (9) Või 5g (2) Sepik veisemaksapasteediga 60g (10, 1, 2) Tee sidruni ja ingveriga 180g	SPELTAPUDER KÕRVITSASEEMNETEGA 200g (2, 1) Toormoos 20g Mooniseemned 5g Kaneel 5g Avokaadoõli / Või 5g (2) PRAETUD MUNA 120g (3) Täistera rukkileib 20g (1) Toorjuustu määre ürtidega 5g (2) Frillice salat 5g Punase sibula rattad 5g Tee sidruni ja ingveriga 180g		MAISI-, NISUMANNAPUDER 200g (1, 2) Toormoos 20g Kaneel 5g Kooritud kanepiseemned 5g Või 5g (2) Juustu-küüslaugu leivamäärde 20g (3, 11, 2) Seemneleib 20g (1) Frillice salat 5g Tomativiilud 50g Puuviljatee ingveri ja astelpajuga 180g

Allergeenid

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Piimatooted	Muna ja munatooted	Kala ja kalatooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Seller ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	2 nädala keskmine
Hommikupuder									9
Energia	**491.74kcal 2057.45kj**	**600.72kcal 2513.42kj**	**655.88kcal 2744.21kj**		**434.86kcal 1819.47kj**			**545.80kcal 2283.64kj**	541.32kcal 2264.90kj
Rasvad	**22.90g** 41.91%	**27.97g** 41.90%	**27.80g** 38.14%		**18.68g** 38.66%			**24.34g** 40.12%	25.53g
Küllastunud rasvhapped	11.38g 20.83%	7.62g 11.41%	7.29g 10.00%		6.04g 12.50%			8.08g 13.32%	8.22g
Valgud	**12.42g** 10.10%	**17.98g** 11.97%	**31.31g** 19.09%		**13.39g** 12.32%			**18.77g** 13.75%	18.80g
Süsivesikud	**57.87g** 47.07%	**67.25g** 44.78%	**68.02g** 41.49%		**52.02g** 47.85%			**61.29g** 44.90%	57.75g
Kiudained	**2.26g** 0.92%	**4.04g** 1.34%	**4.19g** 1.28%		**2.55g** 1.17%			**3.26g** 1.19%	2.68g
Süsivesikud kokku	**60.13g** 47.99%	**71.29g** 46.12%	**72.22g** 42.76%		**54.57g** 49.02%			**64.55g** 0.00%	28.69g
Sool	0.31g	0.30g	0.25g		0.20g			0.27g 0.00%	0.27g
Köögiviljad ja kaunviljad	33.08g	0.83g	6.67g		57.00g			24.39g	35.79g
Puuviljad-marjad	17.00g	17.00g	17.00g		17.00g			17.00g	17.68g
Vedelad piimatooted	60.00g				100.00g			40.00g	60.84g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook									
Kala, mereannid	10.00g								
Liha		26.67g							
Koka poolt lisatav suhkur									
Koka poolt lisatav sool									