

Nädala menüü

	Esmaspäev 12.10.2026	Teisipäev 13.10.2026	Kolmapäev 14.10.2026	Neljapäev 15.10.2026	Reede 16.10.2026
Vitamiinipaus	Õun PRIA 50g	Pirn PRIA 50g	Porgand PRIA 50g		Nuikapsas PRIA 50g
Lõunasöök	BOLOGNESE KASTE VEISEHAKKLIHAST 150g (10) Spagetid 200g (1) Riivjuust 20g (2) Aurutatud aedoad 20g Porgandisalat 35g Hapukapsa-porgandi- punapeedisalat 35g (11) Rukkileib / Täistera sepik 20g (1) Maitsevesi 100g Piim 2.5% (PRIA) 100g (2)	PILAFF KALKUNILIHAGA 250g (2) Kodujuust 20g (2) Hiinakapsa-kurgi- tomatisalat 35g Punase kapsa salat 35g Rukkileib / Täistera sepik 20g (1) Maitsevesi 100g Keefir 2,5% 100g (2) Piim 2.5% (PRIA) 100g (2)	SELGE LÖHESUPP 250g (4, 10) Maitseroheline 5g Kohupiimavaht kama ja marjadega 160g (1, 2) Rukkileib / Täistera sepik 20g (1) Maitsevesi 100g Piim 2.5% (PRIA) 100g (2)	ISESEISVA ÕPPEPÄEV 35g	GULJAŠŠ KANALIHAST 150g (2) Tatar 150g Aurutatud rooskapsas 20g Värskekapsasalat 35g Peedisalat 35g Rukkileib / Täistera sepik 20g (1) Maitsevesi 100g Piim 2.5% (PRIA) 100g (2)
Taimetoit	KÖÖGIVILJAWOK 250g (2) Frillice salat 5g Röstitud seemned 5g Sinepi vinegrettkaste 20g (11)	PORGANDI- KIKERHERNEKOTLETID 150g (3) Salati segu 35g Tzatziki kaste 50g (2)	KINOA SALAT UBADE, KIKERHERNESTE JA KÖÖGIVILJADEGA 200g Röstitud seemned 5g Aurutatud brokoli 20g		PORGANDI-BATAADI PÜREESUPP KOOKOSE JA KARRIGA 250g Maitseroheline 5g Röstitud seemned 5g Roheline sibul 5g

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
KOOL									10
Energia	891.90kcal 3731.72kj	601.41kcal 2516.30kj	689.18kcal 2883.53kj		684.57kcal 2864.23kj			573.41kcal 2399.16kj	675.43kcal 2826.02kj
Rasvad	43.03g 43.42%	16.16g 24.19%	30.45g 39.77%		24.82g 32.63%			22.89g 35.96%	23.56g
Küllastunud rasvhapped	7.29g 7.36%	2.70g 4.05%	6.78g 8.85%		13.23g 17.40%			6.00g 9.43%	6.50g
Valgud	33.87g 15.19%	31.60g 21.02%	37.71g 21.89%		30.43g 17.78%			26.72g 18.65%	31.15g
Süsivesikud	88.46g 39.67%	76.45g 50.84%	60.69g 35.23%		81.95g 47.88%			61.51g 42.94%	80.39g
Kiudained	7.65g 1.72%	11.88g 3.95%	10.74g 3.12%		5.84g 1.71%			7.22g 2.52%	8.62g
Süsivesikud kokku	96.11g 41.39%	88.33g 54.80%	71.44g 38.34%		87.79g 49.59%			68.73g 0.00%	34.52g
Sool	0.52g	0.19g	0.22g		0.21g			0.23g 0.00%	0.25g
Köögiviljad ja kaunviljad	240.46g	250.28g	214.75g		180.96g			177.29g	206.23g
Puuviljad- marjad	2.00g	73.18g	32.39g		2.00g			21.91g	19.82g
Vedelad piimatooted	100.00g	200.00g	100.00g		100.00g			100.00g	103.55g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									
Mahl ja mahla- konsentraadist valmistatud jook	8.00g							1.60g	0.80g
Kala, mereannid			50.00g						