

Nädala menüü

	Esmaspäev 12.10.2026	Teisipäev 13.10.2026	Kolmapäev 14.10.2026	Neljapäev 15.10.2026	Reede 16.10.2026
Pikapäevatoit	KANASUPP RIISIGA 250g (10, 11) Maitseroheline 5g Täistera rukkileib 60g (1) Frillice salat 5g Röstitud peedi määre 20g (2) Melon 50g	HAKKLIHAKASTE 150g (2) Keedetud kartul 200g (2) Värske soolakurk 35g Porgandisalat 35g Piim 2.5% 200g (2) Ploom 50g	KÖÖGIVILJA PAJAROOG SEALIHAGA 200g Hapukoor 20% / Hapukoor 20% LV 20g (2) Hibiskuse tee 200g Paprika 50g Õun 50g		KARTULI-SEALIHASALAT 200g (2, 3, 11) Täistera rukkileib 60g (1) Frillice salat 5g Kurgilõigud 50g Kakao 200g (2)

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
Pikapäevatoit									9
Energia	334.19kcal 1398.24kJ	469.38kcal 1963.88kJ	265.47kcal 1110.74kJ		585.25kcal 2448.69kJ			413.57kcal 1730.39kJ	421.51kcal 1763.58kJ
Rasvad	4.96g 13.35%	19.28g 36.98%	12.23g 41.45%		24.71g 38.00%			15.29g 33.25%	15.38g
Küllastunud rasvhapped	0.77g 2.07%	3.81g 7.30%	0.05g 0.17%		0.75g 1.16%			1.34g 2.92%	2.52g
Valgud	18.75g 22.45%	20.41g 17.39%	11.29g 17.02%		22.82g 15.60%			18.32g 17.70%	17.13g
Süsivesikud	50.81g 60.82%	51.87g 44.21%	26.38g 39.75%		65.43g 44.72%			48.62g 46.98%	51.93g
Kiudained	5.65g 3.38%	3.34g 1.42%	2.37g 1.78%		4.93g 1.69%			4.07g 1.97%	3.46g
Süsivesikud kokku	56.46g 64.20%	55.21g 45.63%	28.75g 41.53%		70.37g 46.41%			52.70g 0.00%	23.42g
Sool	0.57g	0.02g	0.00g		0.67g			0.32g 0.00%	0.42g
Köögiviljad ja kaunviljad	62.29g	186.53g	74.21g		100.44g			105.87g	62.62g
Puuviljad-marjad	100.00g							25.00g	27.86g
Vedelad piimatooted		200.00g			183.79g			95.95g	103.70g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook									
Kala, mereannid									
Liha		46.67g							
Koka poolt lisatav suhkur									
Koka poolt lisatav sool									
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	1.43g	2.81g						1.06g	1.71g