Nädala menüü

	Esmaspäev 02.11.2026	Teisipäev 03.11.2026	Kolmapäev 04.11.2026	Neljapäev 05.11.2026	Reede 06.11.2026
Hommikupuder	4-VILJAHELBEPUDER 200g (1, 2) Marjade segu 20g Mooniseemned 5g Kaneel 5g Avokaadoõli / Taluvõi 5g (2) Võileib singiga 60g (1, 2, 8) Frillice salat 5g Värske kurgi viilud 50g Pirn 50g Tee sidruniga 180g	KAERAHELBEPUDER KAERAKLIIDEGA 200g (1, 2) Toormoos 20g Kaneel 5g Seemnesegu 5g Röstitud mandlilaastud 5g (9) Avokaadoõli / Või 5g (2) Lumekrabi 20g (4, 5) Rukkileib / Täistera sepik 20g (1) Frillice salat 5g Või 5g (2) Taimetee astelpaju ja ingveriga 180g	HIRSIPUDER 200g (2) Marjade segu 20g Kaneel 5g Seemnesegu 5g Avokaadoõli / Või 5g (2) Sepik või ja juustuga 60g (2, 1) Tomativiilud 50g Frillice salat 5g Tee sidruniga 180g	KAHEVILJAPUDER (kaera+rukki) 200g (1, 2) Kaneel 5g Seemnesegu 5g Või 5g (2) Moos 20g Kuivatatud aprikoositükid 5g Tuunikala-munamääre 20g (3, 11, 2, 4) Rukkileib / Täistera sepik 20g (1) Punase sibula rattad 5g Taimetee - mustasõstra 180g	SPELTAPUDER KÕRVITSASEEMNETEGA 200g (2, 1) Maasika-mustasõstratoormoos 20g Kaneel 5g Röstitud seemned 5g Või 5g (2) Praetud muna 120g (3) Frillice salat 5g Tomativiilud 50g Tee sidruni ja ingveriga 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									7
Energia	**621.00kcal 2598.27kj**	**542.38kcal 2269.33kj**	**723.94kcal 3028.97kj**	**620.16kcal 2594.76kj**	**563.62kcal 2358.19kj**			**614.22kcal 2569.91kj**	438.73kcal 1835.65kj
Rasvad	**28.20g** 40.87%	**23.50g** 39.00%	**41.24g** 51.27%	**31.45g** 45.64%	**23.76g** 37.94%			**29.63g** 43.43%	21.16g
Küllastunud rasvhapped	4.46g 6.47%	5.63g 9.34%	10.48g 13.03%	8.43g 12.23%	7.92g 12.65%			7.39g 10.83%	5.28g
Valgud	**21.28g** 13.71%	**17.17g** 12.67%	**28.17g** 15.57%	**18.71g** 12.07%	**26.82g** 19.04%			**22.43g** 14.61%	16.02g
Süsivesikud	**66.39g** 42.76%	**63.82g** 47.07%	**58.58g** 32.37%	**64.71g** 41.74%	**59.24g** 42.04%			**62.55g** 40.75%	44.68g
Kiudained	**8.26g** 2.66%	**3.44g** 1.27%	**2.87g** 0.79%	**1.73g** 0.56%	**2.77g** 0.98%			**3.82g** 1.24%	2.73g
Süsivesikud kokku	**74.66g** 45.43%	**67.27g** 48.34%	**61.45g** 33.16%	**66.44g** 42.29%	**62.01g** 43.03%			**66.36g** 0.00%	47.40g
Sool	1.27g	0.19g	0.33g	0.30g	0.07g			0.43g 0.00%	0.31g
Köögiviljad ja kaunviljad	55.06g	5.08g	105.12g		55.92g			44.23g	31.60g
Puuviljad-marjad	114.97g	17.82g	20.00g		18.03g			34.16g	24.40g
Vedelad piimatooted				99.84g				19.97g	14.26g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis				20.00g				4.00g	2.86g
Mahl ja mahla-konsentraadist									