Nädala menüü

	Esmaspäev 02.11.2026	Teisipäev 03.11.2026	Kolmapäev 04.11.2026	Neljapäev 05.11.2026	Reede 06.11.2026
Vitamiinipaus	Õun PRIA 50g	Porgand PRIA 50g	Pirn PRIA 50g	Nuikapsas PRIA 50g Kurk PRIA 50g	Õun PRIA 50g
Lõunasöök	BORŠ SEALIHAGA 250g (11) Maitseroheline 5g Hapukoor 20% 20g (2) Jogurt marjadega 100g (2) Rukkileib / Täistera sepik 20g (1) Hernepesto , GV, GK(0) 20g Maitsevesi 100g Piim 2.5% (PRIA) 100g (2)	BOLOGNESE KASTE SEA-VEISEHAKKLIHAST 150g (10) Spagetid 200g (1) Riivjuust 20g (2) Maitseroheline 5g Hiinakapsa-paprikasalat 35g Kodujuust 20g (2) Maitsevesi 100g Rukkileib / Täistera sepik 20g (1) Piim 2.5% (PRIA) 100g (2)	KALKUNISUPP TÄISTERARIISIGA 250g Maitseroheline 5g MUSTASÕSTRA-MANNAVAHT 150g (1) Piim 3.5 % 100g (2) Rukkileib / Täistera sepik 20g (1) Maitsevõi ürtidega 5g (2) Maitsevesi 100g Piim 2.5% (PRIA) 100g (2)	SEALIHA STROOGANOV 150g (2) Maitseroheline 5g Tatar 150g AHJUJUURVILJAD 150g Hapukapsa-porgandisalat 35g Peedisalat küüslaugu ja majoneesiga 35g (3, 11) Rukkileib / Täistera sepik 20g (1) Maitsevesi 100g Piim 2.5% (PRIA) 100g (2)	MERIAHVENA FILEE JUUSTUKATTEGA 100g (4, 2, 3, 11) Keedetud kartul 200g (2) Aurutatud rohelised herned 20g Ürdi-koorekaste 50g (2) Porgandi-jõhvikasalat 35g Frillice salat 5g Rukkileib / Täistera sepik 20g (1) Maitsevesi 100g Piim 2.5% (PRIA) 100g (2)
Taimetoit	RÖSTITUD PASTINAAGISUPP VÕIS PRAETUD SEENTEGA 250g (2, 10) Roheline sibul 5g	KARTULI-LILLKAPSAGRATÄÄN 250g (2) Kodune kimchi salat 35g (14)	BATAADI, SPINATI, KIKERHERNEKARRI 150g Läätsed 150g (2) Kreeka jogurt 20g (2) Salati segu 35g	HERNESUPP HAKKSOJA KRÕBUSKITEGA 250g (1, 8) Maitseroheline 5g	AEDVILJA PÜREESUPP LV 250g (10) Röstitud seemned 5g Röstitud sibul 5g (1) 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									7
Energia	**527.72kcal 2207.96kj**	**886.15kcal 3707.67kj**	**830.88kcal 3476.38kj**	**893.88kcal 3739.98kj**	**758.74kcal 3174.58kj**			**779.47kcal 3261.32kj**	556.77kcal 2329.51kj
Rasvad	**24.01g** 40.95%	**38.47g** 39.07%	**27.99g** 30.32%	**23.87g** 24.03%	**26.09g** 30.95%			**28.08g** 32.45%	20.06g
Küllastunud rasvhapped	4.53g 7.73%	7.29g 7.41%	8.75g 9.48%	3.22g 3.24%	8.60g 10.20%			6.48g 7.49%	4.63g
Valgud	**17.28g** 13.10%	**41.63g** 18.79%	**34.57g** 16.64%	**46.99g** 21.03%	**41.74g** 22.01%			**36.44g** 18.71%	26.03g
Süsivesikud	**57.41g** 43.52%	**89.82g** 40.54%	**102.84g** 49.51%	**117.72g** 52.68%	**81.96g** 43.21%			**89.95g** 46.19%	64.25g
Kiudained	**6.42g** 2.43%	**7.07g** 1.60%	**14.67g** 3.53%	**10.12g** 2.26%	**14.56g** 3.84%			**10.57g** 2.71%	7.55g
Süsivesikud kokku	**63.83g** 45.95%	**96.90g** 42.14%	**117.51g** 53.04%	**127.84g** 54.94%	**96.52g** 47.05%			**100.52g** 0.00%	72.58g
Sool	1.64g	0.60g	0.29g	0.25g	0.54g			0.66g 0.00%	0.47g
Köögiviljad ja kaunviljad	156.00g	255.66g	162.49g	379.21g	206.20g			231.91g	165.65g
Puuviljad-marjad	24.06g	2.00g	90.75g	2.00g	5.51g			24.86g	17.76g