Nädala menüü

	Esmaspäev 02.11.2026	Teisipäev 03.11.2026	Kolmapäev 04.11.2026	Neljapäev 05.11.2026	Reede 06.11.2026
Pikapäevatoit	GULJAŠŠ KANALIHAST 150g (2) Keedetud kartul 200g (2) Kodujuust 20g (2) Värskekapsa ja redise salat 35g Marineeritud kurgiviilud 35g Ploom 50g Keefir 2,5% 200g (2)	PIIMA-RIISISUPP 250g (2) Võileib muna, kilu ja sibulaga 60g (1, 3, 4, 2) Võileib singi- ja salatilehega 60g (1, 2, 8) Õun 50g	KÖÖGIVILJA PAJAROOG LAMBALIHAGA 200g Marineeritud kõrvitsakuubikud 35g Täistera rukkileib 60g (1) Paprika 50g Õun 50g Piim 2.5% 200g (2)	PILAFF KANALIHAGA 200g (2) Küüslaugu-petersellikaste kreeka jogurtiga 50g (2) Paprika 50g Täistera rukkileib 60g (1) Mahl kontsentreeritud mahlast 200g	MAKARONID HAKKLIHA JA KÖÖGIVILJADEGA 200g (1, 2) VÜRTSIKAS TOMATIKASTE (ADŽIKA) 50g Kapsa-kurgi-suvikõrvitsasalat 35g Maitsevesi 200g Apelsin 50g

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									7
Energia	**508.29kcal 2126.68kj**	**547.37kcal 2290.18kj**	**494.38kcal 2068.48kj**	**413.50kcal 1730.09kj**	**297.51kcal 1244.79kj**			**452.21kcal 1892.04kj**	323.01kcal 1351.46kj
Rasvad	**15.29g** 27.07%	**22.33g** 36.72%	**13.75g** 25.04%	**3.75g** 8.16%	**9.72g** 29.39%			**12.97g** 25.82%	9.26g
Küllastunud rasvhapped	3.85g 6.81%	6.99g 11.50%	3.43g 6.25%	1.10g 2.39%	0.74g 2.25%			3.22g 6.42%	2.30g
Valgud	**30.81g** 24.24%	**20.49g** 14.97%	**22.73g** 18.39%	**16.74g** 16.19%	**11.67g** 15.69%			**20.49g** 18.13%	14.63g
Süsivesikud	**60.46g** 47.58%	**64.73g** 47.30%	**66.99g** 54.20%	**75.69g** 73.22%	**40.09g** 53.90%			**61.59g** 54.51%	44.00g
Kiudained	**2.80g** 1.10%	**2.74g** 1.00%	**5.86g** 2.37%	**5.04g** 2.44%	**1.51g** 1.01%			**3.59g** 1.59%	2.56g
Süsivesikud kokku	**63.26g** 48.68%	**67.47g** 48.30%	**72.85g** 56.57%	**80.72g** 75.65%	**41.60g** 54.92%			**65.18g** 0.00%	46.56g
Sool	0.02g	0.73g	0.61g	0.54g	0.00g			0.38g 0.00%	0.27g
Köögiviljad ja kaunviljad	208.23g	14.99g	109.21g	86.69g	73.32g			98.49g	70.35g
Puuviljad-marjad					54.00g			10.80g	7.71g
Vedelad piimatooted	200.00g	207.14g	200.00g					121.43g	86.73g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook				16.00g				3.20g	2.29g
Kala, mereannid									