

Nädala menüü

	Esmaspäev 01.09.2025	Teisipäev 02.09.2025	Kolmapäev 03.09.2025	Neljapäev 04.09.2025	Reede 05.09.2025
Hommikusöök	Mannapuder	5helbepuder	Hirsipuder	Neljaviljapuder	Maisimannapuder
Lõunasöök	Hakklihasupp Kohupiima- kamavaht Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Leib/sepik Maitsevesi Pirn	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Maitsevesi Leib/sepik Lõhe koorekastmes Keedetud kartul Riis, keedetud Aurutatud k-v Porgand PRIA Nuikapsas Küpsisetort	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Maitsevesi Leib/sepik Tomatine kana- kikerhernesupp Õun PRIA Munavõi	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Maitsevesi Leib/sepik Keedetud kartul Tatar, keedetud Kurk Tomat PRIA Hiinakapsa-porgrandi koorene Aurutatud k-v Hakkliha-köögiviljakotlet, kanahakklihast, praetud, õliga	Piim 2,5% Pria/ keefir 2,5% Pria Maitsevesi Leib/sepik Mulgipuder Tomati-sibula- hapukoosalat Hapukurk Kodujuustu- heeringakaste

NB! Teavet toidus leiduvate allergeenide kohta saab toidu valmistajalt.

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Kool									
Energia	686kcal 2869kj	1453kcal 6079kj	846kcal 3539kj	671kcal 2808kj	852kcal 3563kj			901kcal 3772kj	0kcal 0kj
Valgud	32.70g 19.08%	63.77g 17.55%	36.74g 17.37%	32.95g 19.63%	36.94g 17.35%			40.62g 18.03%	0 g
Rasvad	20.36g 26.73%	54.54g 33.78%	43.03g 45.78%	22.59g 30.29%	36.85g 38.95%			35.47g 35.44%	0 g
Küllastunud rasvhapped	11.03g 14.48%	22.87g 14.17%	26.06g 27.73%	8.73g 11.71%	14.65g 15.49%			16.67g 16.65%	0 g

Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	89.24g 52.06%	168.17g 46.30%	72.92g 34.48%	78.22g 46.61%	88.70g 41.67%			99.45g 44.15%	0 g
Suhkrud kokku	37.36g 21.80%	37.69g 10.38%	22.96g 10.86%	21.15g 12.60%	22.41g 10.53%			28.31g 12.57%	0 g
Kiudained	7.33g 2.14%	17.17g 2.36%	9.99g 2.36%	11.62g 3.46%	8.64g 2.03%			10.95g 2.43%	0 g
Süsivesikud kokku	96.57g 54.2%	185.34g 48.66%	82.91g 36.84%	89.84g 50.07%	97.34g 43.7%			110.4g 46.58%	0 g
Sool kokku	1.26g	4.09g	1.41g	2.50g	5.17g			2.89g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.35g	2.65g		0.73g	0.37g			0.82g	0 g

Print