

Nädala menüü

	Esmaspäev 15.07.2024	Teisipäev 16.07.2024	Kolmapäev 17.07.2024	Neljapäev 18.07.2024	Reede 19.07.2024
Hommikusöök	3-viljahlbepuder (segu2 mahe:spelta, rukkis, oder) (120/150/180) Moos (25) Piim 3,5 % (PRIA) (150/150/200)	Piima-hirsisupp (mahe hirss) (200/250/250) Sai keedisega (40) Vitamiinipaus: Nektariin (50)	Odrahelbepuder (mahe helbed) (120/150/180) Piim 3,5 % (PRIA) (150/150/200) Marjad (20) Vitamiinipaus: Porgand (kooli) (30g)	Piima-kruubisupp (mahe kruup) (200/250/250) Leib munavõiga (40/50) Vitamiinipaus: Redis (kooli) (30)	Mannapuder (120/150/180) Aedmaasikamoos (25) Piim 3,5 % (PRIA) (150/150/200) Vitamiinipaus: Värske peakapsas (kooli) (30)
Lõunasöök	Borš värskekapsa ja mahe veisehakklihaga (200/250/300) Rukkileib (30) Mangovaht (100) Täis-piim 3,5 % (100)	Ahjulõhe (50/80/80) Riis (100/120/150) Soe hapukoorekaste (60/80/80) Porgandi-küüslaugusalat (35/50/50) Banaani-jogurtijook (150/200)	Kana-köögiviljasupp (200/250/300) Rukkileib (30) Kamavaht (100/150) Moos (25)	Böfstrooganov sealihaga (100/120/150) Keedetud kartul (100/120/150) Värskekapsa-porgandisalat seemneseguga (35/50/50) Pirnimahedik (150)	Hernepüreesupp juustuga (200/250/300) Rõstitud saiakuubikud (10) Kohupiimavorm (100) Kissell (100)
Õhtuode	Pasta kanahakkliha ja juustuga, koorekastmes (120/150/150) Mahlajook (150/150/200) Vitamiinipaus: Värske kurk (kooli) (30)	Kodujuust (60/80/80) Leib lihamäärdega (40/50) Hibiskuse tee (150/150/200) Vitaminipaus: Värske kurk ja tomat (kooli) (50)	Hautatud mahetatar (120/150) Hapukoor (20) Kakao(150/150/200) Vitamiinipaus: Arbuus (80)	Kirsi-puistekook(75/100) Piim 3,5 % (PRIA) (150/150/200) Vitamiinipaus: Õun (kooli) (50)	Köögiviljade ja kikerhernestega hautatud kana (120/150/150) Rukkileib (30) Õuna-mustikajook mahedast konsentreeritud mahlast (150/150/200) Vitamiinipaus: Banaan (50)

NB! Teavet toidus leiduvate allergeenide kohta saab toidu valmistajalt.

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Sõim 1-3 aastased									
Energia	722kcal 3023kj	951kcal 3979kj	870kcal 3641kj	1045kcal 4371kj	767kcal 3211kj			871kcal 3645kj	0kcal 0kj
Valgud	31.97g 17.70%	31.67g 13.32%	30.23g 13.90%	28.24g 10.81%	27.08g 14.12%			29.84g 13.70%	0 g
Rasvad	23.95g 29.84%	37.65g 35.63%	38.52g 39.84%	44.00g 37.91%	20.26g 23.75%			32.88g 33.97%	0 g
Küllastunud rasvhapped	11.99g 14.94%	17.61g 16.67%	22.20g 22.97%	19.51g 16.81%	10.88g 12.75%			16.44g 16.99%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	92.90g 51.44%	117.63g 49.47%	96.93g 44.56%	127.48g 48.82%	114.73g 59.80%			109.94g 50.49%	0 g
Suhkrud kokku	29.78g 16.49%	22.03g 9.26%	20.68g 9.50%	21.93g 8.40%	28.49g 14.85%			24.58g 11.29%	0 g

Kiudained	3.66g 1.01%	7.53g 1.58%	7.40g 1.70%	12.87g 2.46%	8.97g 2.34%			8.09g 1.86%	0 g
Süsivesikud kokku	96.56g 52.45%	125.16g 51.05%	104.33g 46.26%	140.35g 51.28%	123.7g 62.14%			118.02g 52.34%	0 g
Sool kokku	0.45g	0.35g	0.33g	0.24g	0.14g			0.31g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Aed 4-5 aastased

Energia	843kcal 3529kj	1170kcal 4895kj	1061kcal 4439kj	1295kcal 5420kj	854kcal 3575kj			1045kcal 4372kj	0kcal 0kj
Valgud	38.84g 18.42%	38.92g 13.31%	36.99g 13.95%	35.00g 10.81%	30.97g 14.50%			36.14g 13.84%	0 g
Rasvad	28.96g 30.90%	48.52g 37.32%	48.25g 40.93%	55.54g 38.59%	23.38g 24.63%			40.93g 35.25%	0 g
Küllastunud rasvhapped	14.41g 15.38%	21.89g 16.84%	27.85g 23.63%	24.59g 17.08%	12.60g 13.27%			20.27g 17.46%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	104.69g 49.65%	139.79g 47.79%	115.33g 43.48%	156.31g 48.27%	124.75g 58.40%			128.17g 49.06%	0 g
Suhkrud kokku	31.19g 14.79%	24.63g 8.42%	22.63g 8.53%	24.57g 7.59%	29.31g 13.72%			26.47g 10.13%	0 g
Kiudained	4.37g 1.04%	9.21g 1.57%	8.73g 1.65%	15.18g 2.34%	10.59g 2.48%			9.61g 1.84%	0 g
Süsivesikud kokku	109.06g 50.69%	149g 49.36%	124.06g 45.13%	171.49g 50.61%	135.34g 60.88%			137.79g 50.90%	0 g
Sool kokku	0.54g	0.40g	0.41g	0.29g	0.18g			0.36g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Personal

Energia		583kcal 2441kj						583kcal 2441kj	0kcal 0kj
Valgud		11.25g 7.71%						11.25g 7.72%	0 g
Rasvad		24.72g 38.14%						24.72g 38.16%	0 g
Küllastunud rasvhapped		8.59g 13.25%						8.59g 13.26%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)		77.40g 53.07%						77.40g 53.10%	0 g
Suhkrud kokku		14.41g 9.88%						14.41g 9.89%	0 g
Kiudained		3.15g 1.08%						3.15g 1.08%	0 g
Süsivesikud kokku		80.55g 54.15%						80.55g 54.19%	0 g
Sool kokku		0.22g						0.22g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Aed 5-7 aastased

Energia	702kcal 2935kj	999kcal 4178kj	1177kcal 4925kj	1377kcal 5762kj	288kcal 1206kj			909kcal 3801kj	0kcal 0kj
Valgud	37.05g 21.13%	24.13g 9.66%	42.33g 14.39%	38.52g 11.19%	7.56g 10.49%			29.92g 13.16%	0 g
Rasvad	25.69g 32.96%	40.18g 36.21%	53.74g 41.09%	59.84g 39.10%	9.43g 29.44%			37.78g 37.40%	0 g

Küllastunud rasvhapped	11.87g 15.23%	17.41g 15.69%	30.70g 23.47%	25.97g 16.97%	5.98g 18.67%			18.38g 18.20%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	78.30g 44.64%	132.19g 52.95%	126.16g 42.87%	163.31g 47.43%	42.31g 58.73%			108.45g 47.72%	0 g
Suhkrud kokku	22.29g 12.71%	26.11g 10.46%	23.00g 7.82%	24.66g 7.16%	10.30g 14.30%			21.27g 9.36%	0 g
Kiudained	4.44g 1.27%	5.85g 1.17%	9.69g 1.65%	15.69g 2.28%	1.93g 1.34%			7.52g 1.65%	0 g
Süsivesikud kokku	82.74g 45.91%	138.04g 54.12%	135.85g 44.52%	179g 49.71%	44.24g 60.07%			115.97g 49.38%	0 g
Sool kokku	0.57g	0.45g	0.48g	0.30g	0.11g			0.38g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Print