Nädala menüü

	Esmaspäev 18.05.2026	Teisipäev 19.05.2026	Kolmapäev 20.05.2026	Neljapäev 21.05.2026	Reede 22.05.2026
Hommikusöök	3-viljahelbepuder (segu1:mahe spelta, rukkis, nisu) (120/150/180) Täispiim 3,8-4,2% (100) Mahe mustsõstramoos (20)	Mahe täistera nisumanna-piimasupp (200) Rukkileib (25/30) hernepesto (15/20)	ÖKO Täistera kaerahelbepuder (120/150/180) Vaarikakaste (20) Täispiim 3,8-4,2% (100)	Tatrapuder (120/150/180) Hapukoor (30) Täispiim 3,8-4,2% (100) Seemne-pähklisegu (20)	Mahepiima-riisisupp (200) Sepik (25/30) toorjuustukreem maitserohelisega (10/15)
Vitamiinipaus: Köögiviljad	Edamame oad (25/35/35) Valge peakapsas (25/35/35)	Valge redis (25/35/35) Tomat (25/35/35)	Värske kurk (25/35/35) Paprika (25/35/35)	Nuikapsas (25/35/35) Lillkapsas (25/35/35)	Kaalikas (25/35/35) Porgand (25/35/35)
Lõunasöök	Värskekapsasupp (lihata) (200/250/250) Teraleib (30) Hapukoor (30) Ahjupannkook (100) Moos (20)	Guljašš sealihaga (100/120/150) Keedetud kartul (100/120/150) Peakapsas/punapeet/õlikaste (60/80/80) Täispiim 3,8-4,2% (100)	Koorene kalasupp (200/250/250) Kohupiima-maasikavaht (100/150/150) Rukkileib (30)	Põnnide kanafilee kotlet (50/80/80) Mahe makaronid (100/120/150) Soe piimakaste (80/100/100) Kurk/tomat/õikaste (60/80/80) Rukkileib (30) Jõhvika vitamiinijook (100)	Kaste mahe läätsede ja mahe veisehakklihaga (100/120/150) Keedetud kartul (100/120/150) Kolm liiki kapsast (60/80) Jõhvikad (5) Salatikaste (5) Täispiim 3,8-4,2% (100) Rukkileib (30)
Vitamiinipaus: Puuviljad	Mahe õun (50/100/100)	Pirn (50/100/100)	Mahe banaan (50/100/100)	Mahe apelsin (50/100/100)	Melon (50/100/100)
Õhtuoode	Pilaff kanalihaga (120/150/180) Mango-banaani smuuti (100/150/150)	Lasanje hakklihaga, nagu Garfield armastab! (120/150/150) Keefiri-mahlajook(100/150/150)	Sipsiku Omlett (80/100/100) Sepik (30) Lihapasteet (10/15) Täispiim 3,8-4,2% (100)	Shreki hernepüreesupp juustuga (150/200/200) Tõrukeste kaneeli-õunarull (50)	Lõhe-köögiviljakotlet (60/80/80) Hapukoor (30) Jogurtismuuti mustika, banaani ja chia seemnetega (100/150/150)

NB! Teavet toidus leiduvate allergeenide kohta saab toidu valmistajalt.

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	2 nädala keskmine	Norm Sõim 1-3 aastased	10	Päevas
Energia	**1047kcal 4381kj**	**1022kcal 4277kj**	**930kcal 3889kj**	**1170kcal 4895kj**	**978kcal 4092kj**			**1029kcal 4307kj**	1011kcal 4230kj			
Rasvad	**38.62g** 33.19%	**51.45g** 45.30%	**35.08g** 33.96%	**51.94g** 39.96%	**40.47g** 37.25%			**43.51g** 38.06%	40.92g			
Küllastunud rasvhapped	16.92g 14.54%	21.14g 18.61%	15.75g 15.25%	21.97g 16.90%	18.40g 16.93%			18.83g 16.47%	18.64g			
Valgud	**33.82g** 12.92%	**41.91g** 16.40%	**46.40g** 19.97%	**43.01g** 14.71%	**37.75g** 15.44%			**40.58g** 15.77%	40.12g			
Süsivesikud	**136.14g** 52.01%	**93.32g** 36.52%	**102.47g** 44.10%	**126.58g** 43.28%	**110.04g** 45.01%			**113.71g** 44.20%	115.68g			
Kiudained	**9.87g** 1.88%	**9.08g** 1.78%	**9.17g** 1.97%	**12.01g** 2.05%	**11.26g** 2.30%			**10.28g** 2.00%	9.71g			
Süsivesikud kokku	**146.01g** 53.89%	**102.40g** 38.30%	**111.64g** 46.07%	**138.59g** 45.34%	**121.30g** 47.31%			**123.99g** 0.00%	61.99g			
Sool	0.65g	0.66g	0.58g	0.42g	0.44g			0.55g 0.00%	0.59g			
Köögiviljad ja kaunviljad												
Puuviljad-marjad												
Vedelad piimatooted												
Moos, marjapüree, puuviljahoidis												
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook												
Kala, mereannid												

Liha											
Koka poolt lisatav suhkur											
Koka poolt lisatav sool											
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid											
Aed 3-5 aastased									10		Päevas
Energia	**1226kcal 5130kj**	**1240kcal 5187kj**	**1151kcal 4816kj**	**1385kcal 5797kj**	**1153kcal 4824kj**			**1231kcal 5151kj**	1218kcal 5096kj		
Rasvad	**43.54g** 31.96%	**61.11g** 44.36%	**42.99g** 33.61%	**59.38g** 38.58%	**46.62g** 36.39%			**50.73g** 37.09%	48.39g		
Küllastunud rasvhapped	18.65g 13.69%	24.43g 17.73%	19.05g 14.90%	24.81g 16.12%	20.22g 15.79%			21.43g 15.67%	21.49g		
Valgud	**39.65g** 12.93%	**50.30g** 16.23%	**57.85g** 20.10%	**55.27g** 15.96%	**45.25g** 15.70%			**49.67g** 16.14%	49.64g		
Süsivesikud	**162.25g** 52.93%	**115.74g** 37.34%	**127.88g** 44.44%	**150.08g** 43.33%	**131.05g** 45.47%			**137.40g** 44.65%	139.82g		
Kiudained	**13.37g** 2.18%	**12.79g** 2.06%	**10.64g** 1.85%	**14.80g** 2.14%	**14.10g** 2.45%			**13.14g** 2.13%	12.35g		
Süsivesikud kokku	**175.62g** 55.11%	**128.53g** 39.41%	**138.52g** 46.28%	**164.88g** 45.47%	**145.16g** 47.91%			**150.54g** 0.00%	75.27g		
Sool	0.72g	0.76g	0.66g	0.54g	0.51g			0.64g 0.00%	0.70g		
Köögiviljad ja kaunviljad											
Puuviljad-marjad											
Vedelad piimatooted											
Moos, marjapüree, puuviljahoidis											
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook											
Kala, mereannid											
Liha											
Koka poolt lisatav suhkur											
Koka poolt lisatav sool											
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid											
Aed 5-7 aastased									10		Päevas
Energia	**1303kcal 5451kj**	**1329kcal 5559kj**	**1191kcal 4982kj**	**1467kcal 6139kj**	**1230kcal 5148kj**			**1304kcal 5456kj**	1274kcal 5330kj		
Rasvad	**45.55g** 31.47%	**65.96g** 44.68%	**44.64g** 33.74%	**61.39g** 37.65%	**49.84g** 36.46%			**53.48g** 36.91%	50.29g		
Küllastunud rasvhapped	19.52g 13.49%	26.04g 17.64%	19.91g 15.05%	25.57g 15.69%	21.13g 15.46%			22.44g 15.48%	22.30g		
Valgud	**42.51g** 13.05%	**54.38g** 16.37%	**59.12g** 19.86%	**57.81g** 15.76%	**48.66g** 15.82%			**52.50g** 16.10%	51.60g		
Süsivesikud	**173.56g** 53.29%	**122.71g** 36.94%	**132.50g** 44.51%	**163.24g** 44.50%	**139.35g** 45.30%			**146.27g** 44.87%	147.30g		
Kiudained	**14.29g** 2.19%	**13.31g** 2.00%	**11.21g** 1.88%	**15.31g** 2.09%	**14.89g** 2.42%			**13.80g** 2.12%	12.85g		
Süsivesikud kokku	**187.85g** 55.48%	**136.02g** 38.95%	**143.70g** 46.40%	**178.55g** 46.59%	**154.24g** 47.72%			**160.07g** 0.00%	80.04g		
Sool	0.74g	0.78g	0.68g	0.55g	0.53g			0.65g 0.00%	0.71g		
Köögiviljad ja kaunviljad											
Puuviljad-marjad											
Vedelad piimatooted											
Moos, marjapüree,											

puuviljahoidis											
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook											
Kala, mereannid											
Liha											
Koka poolt lisatav suhkur											
Koka poolt lisatav sool											
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid											
Personal									10	Päevas	
Energia	**549kcal 2297kj**	**622kcal 2602kj**	**521kcal 2181kj**	**654kcal 2737kj**	**584kcal 2443kj**			**586kcal 2452kj**	293kcal 1226kj		
Rasvad	**23.33g** 38.23%	**31.83g** 46.06%	**14.04g** 24.24%	**21.02g** 28.91%	**22.32g** 34.40%			**22.51g** 34.57%	11.25g		
Küllastunud rasvhapped	9.28g 15.21%	10.85g 15.70%	4.81g 8.31%	6.96g 9.58%	7.31g 11.27%			7.84g 12.05%	3.92g		
Valgud	**13.73g** 10.00%	**24.81g** 15.96%	**29.25g** 22.44%	**31.63g** 19.34%	**23.78g** 16.29%			**24.64g** 16.82%	12.32g		
Süsivesikud	**67.98g** 49.52%	**55.23g** 35.52%	**67.30g** 51.64%	**82.12g** 50.21%	**67.88g** 46.50%			**68.10g** 46.49%	34.05g		
Kiudained	**6.15g** 2.24%	**7.65g** 2.46%	**4.39g** 1.68%	**5.02g** 1.54%	**8.19g** 2.81%			**6.28g** 2.14%	3.14g		
Süsivesikud kokku	**74.13g** 51.76%	**62.88g** 37.98%	**71.69g** 53.32%	**87.15g** 51.75%	**76.08g** 49.31%			**74.39g** 0.00%	37.19g		
Sool	0.37g	0.24g	0.05g	0.36g	0.27g			0.26g 0.00%	0.13g		
Köögiviljad ja kaunviljad											
Puuviljad-marjad											
Vedelad piimatooted											
Moos, marjapüree, puuviljahoidis											
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook											
Kala, mereannid											
Liha											
Koka poolt lisatav suhkur											
Koka poolt lisatav sool											
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid											