

Nädala menüü

	Esmaspäev 22.07.2024	Teisipäev 23.07.2024	Kolmapäev 24.07.2024	Neljapäev 25.07.2024	Reede 26.07.2024
Hommikusöök	Tatra- mahepiimasupp (200/250/250) Võileib keedusingiga (40/50)	Mahe täistera- neljaviljahelbepuder (120/150/180) Mustikad (20) Piim 3,5 % (PRIA) (150/150/200) Vitamiinipaus: Paprika (kooli) (30)	Piima-tangusupp (200/250/250) Leib rohelse toorjuustuvõiga (40/50) Vitamiinipaus: Porgand (kooli) (30g)	3-viljahelbepuder (segu 1:mahe spelta, rukkis, nisu) (120/150/180) Vaarikamoos (25) Piim 3,5 % (PRIA) Vitamiinipaus: Redis (kooli) (30)	Piima-riisisupp (200/ Sepik juustuga (35/4 Vitamiinipaus: Õun (
Lõunasöök	Köögiviljaraguu mahe veisehakklihaga (100/120/150) Keedetud kartul (100/120/150) Tomati- värskeskurgisalat hapukoorega (35/50/50) Marja- jogurtimahedik (150)	Värskeskapsaborš (lihata) (200/250/300) Teraleib (30) Rukkivaht (mahe rukkijahust)(100) Täis-piim 3,5 % (100)	Hakkpall kanalihast (50/80/80) Keedetud kartul(100/120/150) Paprika- tomatisalat(35/50/50) Jõhvikajook (150/150/200)	Kala-munasupp (200/250/300) Rukkileib (30) Panna cotta maasikakastmega (100/150/150) Vahukoor (20)	Guljašš sealihaga (100/120/150) Keedetud kartul (100/120/150) Värskeskapsa-porgan kõrvitsaseemnetega(Keefiri-marjajook (150/150/200)
Õhtuode	Porgandikotlet (70/80/80) Hapukoor (20) Piim 3,5 % (PRIA) (150/150/200) Vitamiinipaus: Värsk kurk (kooli) (30)	Pilaff kanalihaga (120/120/150) Morss (150/150/200) Vitamiinipaus Apelsin (50)	Omlett (80/100/100) Mahlajook(150/150/200) Rukkileib (30) Vitamiinipaus: Tomat (kooli) (30)	Pitsa tomati ja juustuga (75/100) Piim 3,5 % (PRIA) (150/150/200) Vitamiinipaus: Nektariin (50)	Mahe makaronid või (120/150/150) Mahlajook (150/150/ Vitamiinipaus: Värsk (kooli) (30)

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	877kcal 3671kj	723kcal 3024kj	702kcal 2936kj	871kcal 3644kj	1016kcal 4252kj			838kcal 3506kj	0kcal 0kj
Valgud	31.97g 14.58%	22.50g 12.45%	31.21g 17.79%	29.06g 13.34%	33.42g 13.15%			29.63g 14.14%	0 g
Rasvad	39.01g 40.02%	18.77g 23.38%	28.69g 36.80%	45.53g 47.05%	43.72g 38.71%			35.14g 37.74%	0 g
Küllastunud rasvhapped	19.64g 20.15%	7.02g 8.74%	10.89g 13.96%	26.47g 27.35%	19.75g 17.49%			16.75g 17.99%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	94.13g 42.92%	110.83g 61.33%	75.65g 43.12%	82.71g 37.98%	119.05g 46.85%			96.47g 46.05%	0 g
Suhkrud kokku	8.82g 4.02%	33.80g 18.71%	10.66g 6.07%	16.84g 7.73%	17.13g 6.74%			17.45g 8.33%	0 g
Kiudained	10.93g 2.49%	10.26g 2.84%	8.04g 2.29%	7.08g 1.62%	6.51g 1.28%			8.57g 2.04%	0 g
Süsivesikud kokku	105.06g 45.41%	121.09g 64.17%	83.69g 45.41%	89.79g 39.6%	125.56g 48.13%			105.04g 48.09%	0 g
Sool kokku	0.70g	0.28g	0.38g	0.51g	0.14g			0.40g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed 4-5 aastased									

Energia	1031kcal 4313kj	813kcal 3402kj	887kcal 3709kj	1129kcal 4724kj	1201kcal 5026kj			1012kcal 4235kj	0kcal 0kj
Valgud	38.00g 14.74%	26.09g 12.83%	43.26g 19.52%	37.59g 13.32%	39.49g 13.15%			36.89g 14.58%	0 g
Rasvad	46.01g 40.17%	21.64g 23.95%	36.83g 37.39%	60.58g 48.29%	52.52g 39.34%			43.52g 38.70%	0 g
Küllastunud rasvhapped	23.07g 20.14%	8.19g 9.06%	13.82g 14.03%	35.40g 28.22%	23.62g 17.69%			20.82g 18.52%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	109.69g 42.56%	122.64g 60.32%	90.60g 40.88%	104.04g 36.86%	138.87g 46.24%			113.17g 44.73%	0 g
Suhkrud kokku	9.17g 3.56%	34.92g 17.18%	11.15g 5.03%	17.68g 6.26%	17.98g 5.99%			18.18g 7.19%	0 g
Kiudained	13.02g 2.53%	11.75g 2.89%	9.81g 2.21%	8.66g 1.53%	7.63g 1.27%			10.17g 2.01%	0 g
Süsivesikud kokku	122.71g 45.09%	134.39g 63.21%	100.41g 43.09%	112.7g 38.39%	146.5g 47.51%			123.34g 46.74%	0 g
Sool kokku	0.84g	0.31g	0.47g	0.67g	0.17g			0.49g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Personal

Energia	503kcal 2103kj				625kcal 2614kj			564kcal 2358kj	0kcal 0kj
Valgud	22.29g 17.74%				26.03g 16.67%			24.16g 17.13%	0 g
Rasvad	19.30g 34.57%				29.97g 43.19%			24.64g 39.32%	0 g
Küllastunud rasvhapped	7.80g 13.96%				10.59g 15.25%			9.19g 14.67%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	57.44g 45.72%				60.62g 38.82%			59.03g 41.87%	0 g
Suhkrud kokku	9.20g 7.32%				2.49g 1.59%			5.85g 4.15%	0 g
Kiudained	4.95g 1.97%				4.14g 1.33%			4.55g 1.61%	0 g
Süsivesikud kokku	62.39g 47.69%				64.76g 40.15%			63.58g 43.48%	0 g
Sool kokku	0.25g				0.00g			0.13g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Aed 5-7 aastased

Energia	1105kcal 4625kj	641kcal 2683kj	936kcal 3918kj	1195kcal 4998kj	1340kcal 5606kj			1043kcal 4366kj	0kcal 0kj
Valgud	41.71g 15.10%	21.51g 13.41%	43.91g 18.76%	41.18g 13.79%	44.85g 13.39%			38.63g 14.82%	0 g
Rasvad	49.29g 40.13%	13.88g 19.47%	36.99g 35.55%	62.97g 47.44%	58.20g 39.10%			44.27g 38.20%	0 g
Küllastunud rasvhapped	24.26g 19.75%	3.36g 4.72%	13.82g 13.29%	36.45g 27.46%	25.86g 17.37%			20.75g 17.91%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	116.85g 42.29%	103.71g 64.68%	101.78g 43.47%	111.02g 37.17%	154.98g 46.27%			117.67g 45.13%	0 g
Suhkrud kokku	9.32g 3.37%	36.34g 22.66%	14.28g 6.10%	17.86g 5.98%	21.12g 6.30%			19.78g 7.59%	0 g
Kiudained	13.72g 2.48%	7.79g 2.43%	10.38g 2.22%	9.58g 1.60%	8.29g 1.24%			9.95g 1.91%	0 g
Süsivesikud kokku	130.57g 44.77%	111.5g 67.11%	112.16g 45.69%	120.6g 38.77%	163.27g 47.51%			127.62g 47.04%	0 g
Sool kokku	0.87g	0.25g	0.47g	0.69g	0.18g			0.49g	0 g

Koka poolt lisatav sool									0.00g	0 g
----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	-------	-----

Print