Nädala menüü

	Esmaspäev 25.05.2026	Teisipäev 26.05.2026	Kolmapäev 27.05.2026	Neljapäev 28.05.2026	Reede 29.05.2026
Hommikusöök	3-viljahelbepuder(segu 3:mahe spelta, rukkis, kaer) (120/150/180) Moos (20) Täispiim 3,8-4,2% 🥛 (100)	Mahepiima-riisisupp (200) Rukkileib (25/30) Munavõi (15/20)	Maisihelbepuder virsikuga 🍑 (120/150/180) Marjakaste (20) (mahedad marjad) Täispiim 3,8-4,2% 🥛 (100)	Mahe täistera odramanna-piimasupp (200) Rukkileib (25/30) Peedihummus (15/20)	Mahe täistera neljaviljapuder õuntega (120/150/180) Marjad (20) 🍓 🍒 Täispiim 3,8-4,2% 🥛 (100)
Vitamiinipaus: Köögiviljad	Mahe roheline hernes (25/35/35) Valge peakapsas 🥦 (25/35/35)	Nuikapsas (25/35/35) Värske kurk 🥒 (25/35/35)	Tomat 🍅 (25/35/35) Lillkapsas (25/35/35) 🥦	Paprika 🌶 (25/35/35) Kaalikas (25/35/35)	Valge redis (25/35/35) Edamame oad (25/35/35)
Lõunasöök	Lahe - läätsepüreesupp (200/250/300) Rukkileib (30) 📦 Rabarberisupp (100/150/150) Vahukoor (30)	Pikkpoiss - laste lemmik (50/80/80) Keedetud kartul (100/120/150) Soe hapukoorekaste (80/100/100) Värskekapsas/porgand/till/salatikaste (60/80/80) Täispiim 3,8-4,2% 🥛 (100)	Kana-köögiviljasupp riisinuudlitega (200/250/250) Rukkileib (30) 📦 Kama-mannavaht (100) Piim (80)	Kalevipoja kalakotlet (50/80/80) Riis (100/120/150) Soe piimakaste (80/100/100) Hiinakapsas/värske kurk/õlikaste (60/80/80) Täispiim 3,8-4,2% 🥛 (100) Jäätis (65)	Külasupp veisehakkliha ja odrakruubiga (mahe) (200/250/250) 🫐 Teraleib (30) 📦 Rukkikamavaht Kreeka jogurtiga (100/150) Mustika-vaarika toormoos (20)
Vitamiinipaus: Puuviljad	Mahe õun (50/100/100) 🍎	Mahe banaan 🍌 (50/100/100)	Melon 🍈 (50/100/100)	Pirn 🍐 (50/100/100)	Apelsin 🍊 (50/100/100)
Lõpupidu		Kringel Pidupäev (Lotte Ja Tibu rühma lõpupidu)	Kringel Pidupäev (Trollu rühma lõpupidu)		
Õhtuoode	Bolognese kaste hakklihaga (100/120/120) Mahe makaronid (100/120/120) Mustsõstra vitamiinijook (100) 🧃	Kodujuustu pilveke (70/90/90) Päikesejänku porgandikeeks (50) Melissitee (100)	Kartuli-koorevorm(120/150/180) Hapukoor (30) Keefiri-marja superjook (100/150/150)	Juusturull (50/70/70) Eesti leivaliidu retsept Kõrvitsamahedik (100/150/150)	Mahe makaronid munaga (120/150/180) Hapukoore-ketšupikaste (30) Banaani-kakao smuuti (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	**1035kcal 4329kj**	**1059kcal 4431kj**	**932kcal 3898kj**	**1094kcal 4577kj**	**1021kcal 4273kj**			**1028kcal 4302kj**	1029kcal 4304kj			
Rasvad	**42.54g** 37.00%	**52.16g** 44.33%	**36.78g** 35.53%	**47.25g** 38.88%	**49.34g** 43.49%			**45.62g** 39.94%	44.56g			
Küllastunud rasvhapped	17.02g 14.81%	22.24g 18.90%	20.23g 19.55%	27.22g 22.40%	24.78g 21.84%			22.30g 19.52%	20.57g			
Valgud	**27.60g** 10.67%	**36.88g** 13.93%	**32.31g** 13.87%	**36.44g** 13.33%	**35.53g** 13.92%			**33.75g** 13.13%	37.17g			
Süsivesikud	**129.18g** 49.94%	**107.16g** 40.47%	**113.13g** 48.57%	**125.93g** 46.05%	**104.58g** 40.97%			**116.00g** 45.13%	114.85g			
Kiudained	**12.37g** 2.39%	**6.73g** 1.27%	**9.45g** 2.03%	**9.56g** 1.75%	**8.33g** 1.63%			**9.29g** 1.81%	9.78g			
Süsivesikud kokku	**141.55g** 52.33%	**113.89g** 41.74%	**122.58g** 50.60%	**135.49g** 47.80%	**112.91g** 42.60%			**125.28g** 0.00%	62.64g			
Sool	0.32g	1.08g	0.54g	0.66g	0.42g			0.61g 0.00%	0.58g			
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	**1240kcal 5187kj**	**1301kcal 5445kj**	**1100kcal 4602kj**	**1355kcal 5668kj**	**1302kcal 5449kj**			**1260kcal 5270kj**	1245kcal 5211kj		
Rasvad	**48.70g** 35.35%	**64.20g** 44.39%	**43.03g** 35.21%	**56.61g** 37.61%	**62.31g** 43.06%			**54.97g** 39.26%	52.85g		
Küllastunud rasvhapped	18.80g 13.65%	27.13g 18.76%	23.33g 19.09%	31.98g 21.24%	31.59g 21.83%			26.57g 18.98%	24.00g		
Valgud	**32.72g** 10.55%	**47.17g** 14.50%	**38.96g** 14.17%	**46.87g** 13.84%	**45.42g** 13.95%			**42.23g** 13.41%	45.95g		
Süsivesikud	**159.52g** 51.47%	**129.58g** 39.82%	**133.65g** 48.60%	**157.51g** 46.51%	**134.37g** 41.27%			**142.93g** 45.37%	140.16g		
Kiudained	**16.27g** 2.63%	**8.36g** 1.28%	**11.08g** 2.01%	**13.84g** 2.04%	**11.15g** 1.71%			**12.14g** 1.93%	12.64g		
Süsivesikud kokku	**175.79g** 54.09%	**137.94g** 41.11%	**144.73g** 50.62%	**171.35g** 48.55%	**145.51g** 42.98%			**155.07g** 0.00%	77.53g		
Sool	0.36g	1.29g	0.64g	0.79g	0.54g			0.72g 0.00%	0.68g		
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	**1304kcal 5456kj**	**1648kcal 6894kj**	**1476kcal 6177kj**	**1402kcal 5864kj**	**1390kcal 5817kj**			**1444kcal 6042kj**	1374kcal 5749kj		
Rasvad	**50.70g** 35.00%	**74.34g** 40.60%	**55.00g** 33.53%	**57.68g** 37.03%	**65.73g** 42.55%			**60.69g** 37.83%	57.08g		
Küllastunud rasvhapped	19.49g 13.45%	33.07g 18.06%	30.39g 18.53%	32.61g 20.94%	33.29g 21.55%			29.77g 18.56%	26.10g		
Valgud	**34.60g** 10.61%	**52.04g** 12.63%	**44.44g** 12.04%	**47.61g** 13.59%	**47.76g** 13.74%			**45.29g** 12.55%	48.89g		
Süsivesikud	**168.50g** 51.69%	**186.86g** 45.36%	**193.80g** 52.51%	**165.97g** 47.37%	**146.02g** 42.01%			**172.23g** 47.71%	159.25g		
Kiudained	**17.61g** 2.70%	**11.54g** 1.40%	**14.17g** 1.92%	**14.10g** 2.01%	**11.76g** 1.69%			**13.83g** 1.92%	13.82g		
Süsivesikud kokku	**186.11g** 54.39%	**198.40g** 46.76%	**207.97g** 54.43%	**180.07g** 49.38%	**157.77g** 43.70%			**186.07g** 0.00%	93.03g		
Sool	0.37g	1.31g	0.68g	0.79g	0.57g			0.74g 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												