Nädala menüü

	Esmaspäev 02.11.2026	Teisipäev 03.11.2026	Kolmapäev 04.11.2026	Neljapäev 05.11.2026	Reede 06.11.2026
Hommikusöök	• Neljaviljahelbepuder 150g/200g • Vaarikatee 150g/180g	• Piimamakaronid 150g/200g • Röst mitmevilja toast 30g/30g • Kohvijook 150g/180g	• Maisipuder kõrvitsaga 150g/200g • Tee sidruniga 150g/180g	• Sufle 150g/200g • Kakaojook 150g/180g	• Kaerahelbepuder 150g/200g • Kodune sepik vorstiga 30g/50g • Kohvijook 150g/180g
Vitamiinipaus	• Puuvilja 100g/100g	• Porgand 50g/50g	• Puuvilja 100g/100g	• Tomat 50g/50g	• Puuvilja 100g/100g
Lõunasöök	• Talupojasupp 150g/200g • Lihaplov 150g/180g • Kapsa-peedi-õunasalat 60g/80g • Marjakompott 150g/180g	• Kalasupp 150g/200g • Kartuli-lihavorm 150g/180g • Talukaste 30g/50g • Peedi-küüslaugusalat 60g/80g • Multivitamiini jook 150g/180g • Rukkileib 30g/30g	• Hapukapsasupp 150g/200g • Juurviljaraguu kanaga 150g/180g • Isa leib 30g/30g • Õunavesi 150g/180g	• Juustu-kanasupp 150g/200g • Hakklihabitkid 70g/90g • Hautatud kapsas 70g/100g • Taisteraleib 30g/30g • Kompott kuivatatud puuviljadest 150g/180g	• Seenesupp 150g/200g • Kala poolamoodi 70g/90g • Kartulipüree 70g/100g • Kurk (värske) 50g/50g • Röst seemnetega leib 30g/30g • Morss 150g/180g
Õhtuoode	• Kanasalat juurviljadega 150g/180g • Tallinna peenleib 30g/30g • Tee 150g/180g	• Magus kukkel 150g/180g • Piim 2.5% 150g/180g	• Kohupiimavorm 150g/180g • Ploomikissell 150g/180g	• Makaronid juustuga 150g/180g • Puuviljatee 150g/180g	• Keeks 150g/180g • Tee 150g/180g

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
Aed									10
Energia	**1210.68kcal 5065.48kj**	**1812.71kcal 7584.36kj**	**1136.00kcal 4753.02kj**	**1189.12kcal 4975.28kj**	**1532.00kcal 6409.88kj**			**1376.10kcal 5757.61kj**	1334.84kcal 5584.97kj
Rasvad	**40.55g** 30.14%	**58.43g** 29.01%	**33.63g** 26.65%	**38.48g** 29.12%	**51.10g** 30.02%			**44.44g** 29.07%	42.07g
Küllastunud rasvhapped		0.15g 0.07%	0.06g 0.05%		0.03g 0.02%			0.05g 0.03%	0.06g
Valgud	**30.47g** 10.07%	**54.59g** 12.05%	**32.37g** 11.40%	**46.02g** 15.48%	**45.65g** 11.92%			**41.82g** 12.16%	40.07g
Süsivesikud	**180.21g** 59.54%	**264.99g** 58.47%	**175.20g** 61.69%	**163.93g** 55.14%	**221.44g** 57.82%			**201.15g** 58.47%	197.80g
Kiudained	**1.50g** 0.25%	**4.26g** 0.47%	**1.50g** 0.26%	**1.50g** 0.25%	**1.87g** 0.24%			**2.13g** 0.31%	2.36g
Süsivesikud kokku	**181.71g** 59.79%	**269.25g** 58.94%	**176.70g** 61.96%	**165.43g** 55.40%	**223.30g** 58.06%			**203.28g** 0.00%	101.64g
Sool		0.66g	0.30g		0.30g			0.25g 0.00%	0.29g
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									