Nädala menüü

	Esmaspäev 09.11.2026	Teisipäev 10.11.2026	Kolmapäev 11.11.2026	Neljapäev 12.11.2026	Reede 13.11.2026
Hommikusöök	• Mannapuder 150g/200g • Kaerasepik 30g/30g • Tee 150g/180g	• Piimatatrapuder 150g/200g • Kohvijook 150g/180g	• Seitsmeviljahelbepuder 150g/200g • Sepik munaga 30g/50g • Tee sidruniga 150g/180g	• Makaronid juustuga 150g/200g • Kakaojook 150g/180g	• Riisipuder 150g/200g • Soe röstsai 30g/50g • Kohvijook 150g/180g
Vitamiinipaus	• Puuvilja 100g/100g	• Kaalikas 50g/50g	• Puuvilja 100g/100g	• Paprika 50g/50g	• Puuvilja 100g/100g
Lõunasöök	• Riisisupp 150g/200g • Hautatud kartul kanaga 150g/180g • Tomat 50g/50g • Mangojook 150g/180g	• Peedisupp 150g/200g • Kala-riisivorm 150g/180g • Hapukoorekaste 30g/50g • Porgandisalat küüslauguga 60g/80g • Morss 150g/180g	• Aedviljasupp 150g/200g • Kartuli zrazy 150g/180g • Värskekapsasalat 60g/80g • Taisteraleib 30g/30g • Puuviljavesi 150g/180g	• Oasupp 150g/200g • Hakklihapallid 70g/90g • Talukaste 30g/50g • Peedi-kurgisalat 70g/90g • Isa leib 30g/30g	• Lõhe-juustusupp 150g/200g • Böfstroganov 70g/ 90g • Kartulipüree 70g/100g • Vitamiinisalat 60g/80g • Tallinna peenleib 30g/30g • Tropikmix 150g/180g
Õhtuoode	• Hakklihapirukas 150g/180g • Puuviljatee 150g/180g	• Rassolje 150g/180g • Rukkileib 30g/30g • Tee 150g/180g	• Kohupiimavaht 150g/180g • Marjakissell 150g/180g	• Köögiviljaraguu 150g/180g • Kompott kuivatatud puuviljadest 150g/180g	• Kakaorullid 150g/180g • Piim 2.5% 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	**1287.89kcal 5388.52kj**	**1299.02kcal 5435.09kj**	**1333.99kcal 5581.40kj**	**1150.63kcal 4814.23kj**	**1732.88kcal 7250.36kj**			**1360.88kcal 5693.92kj**	1368.49kcal 5725.76kj
Rasvad	**37.08g** 25.91%	**48.81g** 33.81%	**43.38g** 29.27%	**42.83g** 33.50%	**66.01g** 34.29%			**47.62g** 31.49%	46.03g
Küllastunud rasvhapped	0.03g 0.02%	0.03g 0.02%		0.06g 0.05%	0.10g 0.05%			0.04g 0.03%	0.05g
Valgud	**38.48g** 11.95%	**46.16g** 14.21%	**44.01g** 13.20%	**35.81g** 12.45%	**56.22g** 12.98%			**44.14g** 12.97%	42.98g
Süsivesikud	**199.14g** 61.85%	**167.64g** 51.62%	**191.13g** 57.31%	**154.74g** 53.79%	**226.89g** 52.37%			**187.91g** 55.23%	194.53g
Kiudained	**1.86g** 0.29%	**2.28g** 0.35%	**1.50g** 0.22%	**1.50g** 0.26%	**3.15g** 0.36%			**2.06g** 0.30%	2.09g
Süsivesikud kokku	**201.00g** 62.14%	**169.92g** 51.97%	**192.63g** 57.54%	**156.24g** 54.05%	**230.04g** 52.74%			**189.97g** 0.00%	94.98g
Sool	0.30g	0.33g		0.30g	0.28g			0.24g 0.00%	0.25g
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									