Nädala menüü

	Esmaspäev 16.11.2026	Teisipäev 17.11.2026	Kolmapäev 18.11.2026	Neljapäev 19.11.2026	Reede 20.11.2026
Hommikusöök	• Puder Sõprus 150g/200g • Tee 150g/180g	• Odratangupuder 150g/200g • Soe röstsai 30g/50g • Kohvijook 150g/180g	• Hirsipuder kõrvitsa 150g/200g • Kodune sepik 30g/30g • Kibuvitsatee 150g/180g	• Maisipuder 150g/200g • Kaeraiksepik heeringapasteediga 40g/50g • Kohvijook 150g/180g	• Piimamakaronid 150g/200g • Kakaojook 150g/180g
Vitamiinipaus	• Puuvilja 100g/100g	• Kurk (värske) 50g/50g	• Puuvilja 100g/100g	• Hiinakapsas 50g/50g	• Puuvilja 100g/100g
Lõunasöök	• Hirsisupp 150g/200g • Kanarisoto 150g/180g • Kaalika-porgandisalat 60g/80g • Isa leib 30g/30g • Morss 150g/180g	• Kanasupp 150g/200g • Hautatud kala juurviljadega 70g/90g • Kartulipüree 70g/100g • Rukkileib 30g/30g • Marjakompott 150g/180g	• Lillkapsasupp 150g/200g • Hautatud kartul hapukoorega 150g/180g • Kurk (konserveeritud) 50g/50g • Sidrunivesi 150g/180g	• Rassolnik 150g/200g • Hakklihakotlett 70g/90g • Tomatikaste 30g/50g • Keedetud tatar 70g/100g • Sügisesalat 60g/80g • Kompott 150g/180g	• Kalasupp 150g/200g • Juurviljaraguu lihaga 150g/180g • Tallinna peenleib 30g/30g • Apelsiinijook 150g/180g
Õhtuoode	• Makaronid hakklihaga 150g/180g • Tomat 50g/50g	• Kohupiimavorm 150g/180g • Mahlakissell 150g/180g	• Laste salat 150g/180g • Röst seemnetega leib 30g/30g	• Pizza tomati ja juustuga 150g/180g • Tee 150g/180g	• Omlet 150g/150g • Sepik 30g/30g • 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	**1134.89kcal 4748.39kj**	**1378.91kcal 5769.35kj**	**941.04kcal 3937.30kj**	**1519.03kcal 6355.64kj**	**1190.39kcal 4980.58kj**			**1232.85kcal 5158.25kj**	1296.87kcal 5426.09kj
Rasvad	**30.72g** 24.36%	**46.58g** 30.41%	**31.38g** 30.01%	**50.50g** 29.92%	**34.67g** 26.21%			**38.77g** 28.30%	43.20g
Küllastunud rasvhapped	0.06g 0.05%	0.13g 0.08%	0.03g 0.03%	0.04g 0.02%				0.05g 0.04%	0.05g
Valgud	**29.97g** 10.56%	**49.50g** 14.36%	**19.80g** 8.42%	**56.06g** 14.76%	**41.18g** 13.84%			**39.30g** 12.75%	41.72g
Süsivesikud	**183.88g** 64.81%	**188.45g** 54.67%	**143.93g** 61.18%	**209.74g** 55.23%	**177.66g** 59.70%			**180.73g** 58.63%	184.32g
Kiudained	**1.50g** 0.26%	**3.93g** 0.57%	**1.86g** 0.40%	**0.65g** 0.09%	**1.50g** 0.25%			**1.89g** 0.31%	1.97g
Süsivesikud kokku	**185.38g** 65.07%	**192.38g** 55.24%	**145.79g** 61.57%	**210.38g** 55.31%	**179.16g** 59.95%			**182.62g** 0.00%	91.31g
Sool	0.30g	0.61g	0.30g	0.11g				0.26g 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									