Nädala menüü

	Esmaspäev 23.11.2026	Teisipäev 24.11.2026	Kolmapäev 25.11.2026	Neljapäev 26.11.2026	Reede 27.11.2026
Hommikusöök	• Riisipuder 150g/200g • Vaarikatee 150g/180g	• Kaerahelbepuder 150g/200g • Röst mitmevilja toast võiga 30g/50g • Kohvijook 150g/180g	• Mannapuder 150g/200g • Kaerasepik 30g/30g • Tee sidruniga 150g/180g	• Seitsmeviljahelbepuder 150g/200g • Kodune sepik juustuga 30g/50g • Kakaojook 150g/180g	• Odratangupuder 150g/200g • Kohvijook 150g/180g
Vitamiinipaus	• Puuvilja 100g/100g	• Kirsstomat 50g/50g	• Puuvilja 100g/100g	• Porgand 50g/50g	• Puuvilja 100g/100g
Lõunasöök	• Kodune seljanka 150g/200g • Kapsahautis 150g/180g • Rukkileib 30g/30g • Õunajook 150g/180g	• Makaronisupp 150g/200g • Kana 70g/90g • Hapukoorekaste 30g/50g • Kartulipüree 70g/100g • Porgandi-ananassisalat 60g/80g	• Kõrvitsa - juustusupp 150g/200g • Kartulikotlet 150g/180g • Hapukoor 25g/25g • Taisteraleib 30g/30g • Ploomivesi 150g/180g	• Hernesupp 150g/200g • Pilaff hakklihaga 150g/180g • Salat Värskus 60g/80g • Mix metsmarjaga 150g/180g	• Frikadellisupp 150g/200g • Kala poolamoodi 70g/90g • Kartulipüree 70g/100g • Tomati-kurgisalat 60g/80g • Tallinna peenleib 30g/30g • Multivitamiini jook 150g/180g
Õhtuoode	• Porgandi-kohupiimavorm 150g/180g • Hapukoor 25g/25g • Mahlakissell 150g/180g	• Hautatud köögiviljad 150g/180g • Isa leib 30g/30g • Viinamarjavesi 150g/180g	• Makaronid juustuga 150g/180g • Tee 150g/180g	• Kartulisalat 150g/180g • Taisteraleib 30g/30g	• Kohupiimakeeks 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	**1244.67kcal 5207.70kj**	**1255.94kcal 5254.85kj**	**1115.81kcal 4668.53kj**	**1402.18kcal 5866.72kj**	**1523.27kcal 6373.34kj**			**1308.37kcal 5474.23kj**	1270.61kcal 5316.24kj
Rasvad	**33.51g** 24.23%	**50.97g** 36.53%	**34.21g** 27.60%	**50.07g** 32.14%	**47.87g** 28.28%			**43.33g** 29.81%	41.05g
Küllastunud rasvhapped	0.03g 0.02%	0.20g 0.14%	0.03g 0.02%	0.12g 0.08%				0.08g 0.05%	0.06g
Valgud	**38.60g** 12.41%	**31.32g** 9.98%	**30.15g** 10.81%	**45.61g** 13.01%	**43.07g** 11.31%			**37.75g** 11.55%	38.53g
Süsivesikud	**196.03g** 63.00%	**166.08g** 52.89%	**170.14g** 60.99%	**190.54g** 54.36%	**229.28g** 60.21%			**190.41g** 58.23%	185.57g
Kiudained	**2.28g** 0.37%	**3.80g** 0.61%	**3.36g** 0.60%	**3.47g** 0.50%	**1.50g** 0.20%			**2.88g** 0.44%	2.38g
Süsivesikud kokku	**198.31g** 63.36%	**169.88g** 53.50%	**173.50g** 61.59%	**194.01g** 54.85%	**230.78g** 60.41%			**193.30g** 0.00%	96.65g
Sool	0.33g	0.68g	0.30g	0.33g				0.33g 0.00%	0.30g
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									