Nädala menüü

	Esmaspäev 30.11.2026	Teisipäev 01.12.2026	Kolmapäev 02.12.2026	Neljapäev 03.12.2026	Reede 04.12.2026
Hommikusöök	• Hirsipuder 150g/200g • Kibuvitsatee 150g/180g	• Maisi ja nisumanna puder 150g/200g • Sepik 30g/30g • Kohvijook 150g/180g	• Puder Sõprus 150g/200g • Röst mitmevilja toast võiga 30g/50g • Puuviljatee 150g/180g	• Odratangupuder 150g/200g • Kakaojook 150g/180g	• Piima-riisisupp 150g/200g • Sepik maksapasteediga 30g/50g • Kohvijook 150g/180g
Vitamiinipaus	• Puuvilja 100g/100g	• Redis 50g/50g	• Puuvilja 100g/100g	• Kurk (värske) 50g/50g	• Puuvilja 100g/100g
Lõunasöök	• Kana-klimbisupp 150g/200g • Guljass lihaga 70g/ 90g • Keedetud tatar 70g/100g • Peedi-küüslaugusalat 60g/80g • Isa leib 30g/30g • Marjavesi 150g/180g	• Kapsasupp 150g/200g • Kala-riisivorm 150g/180g • Hapukoorekaste 30g/50g • Kaalika-porgandisalat 60g/80g • Kompott 150g/180g	• Juurviljasupp 150g/200g • Mulgikapsad 70g/90 • Keedetud kartul 70g/100g • Värskekapsasalat 60g/80g • Röst seemnetega leib 30g/30g • Apelsinivesi 150g/180g	• Kalaseljanka 150g/200g • Hakklihakaste 70g/90g • Keedetud makaronid 70g/100g • Tomati-paprikasalat 60g/80g • Tallinna peenleib 30g/30g • Multivitamiini jook 150g/180g	• Bors 150g/200g • Hautatud kana 70g/90g • Keedetud kapsasegud 70g/100g • Rukkileib 30g/30g • Pirnikompott 150g/180g
Õhtuoode	• Pannkoogid marjakastmega 150g/200g • Tee 150g/180g	• Juurviljasalat 150g/180g • Rukkileib 30g/30g	• Hautatud köögiviljad 150g/180g • Tomat 50g/50g	• Kohupiimavorm 150g/180g • Marjakissell 150g/180g	• Aedviljaomlett 150/150 • Kaerasepik 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	**1493.88kcal 6250.39kj**	**1250.37kcal 5231.56kj**	**1117.21kcal 4674.40kj**	**1508.99kcal 6313.61kj**	**1089.22kcal 4557.29kj**			**1291.93kcal 5405.45kj**	1300.15kcal 5439.84kj
Rasvad	**47.86g** 28.83%	**42.63g** 30.69%	**42.75g** 34.43%	**46.43g** 27.69%	**32.88g** 27.17%			**42.51g** 29.61%	42.92g
Küllastunud rasvhapped	0.06g 0.04%	0.03g 0.02%	0.14g 0.11%		0.06g 0.05%			0.06g 0.04%	0.07g
Valgud	**42.34g** 11.34%	**44.63g** 14.28%	**27.86g** 9.98%	**49.24g** 13.05%	**36.75g** 13.50%			**40.17g** 12.44%	38.96g
Süsivesikud	**222.70g** 59.63%	**170.89g** 54.67%	**154.11g** 55.18%	**222.78g** 59.06%	**159.51g** 58.58%			**186.00g** 57.58%	188.21g
Kiudained	**1.50g** 0.20%	**2.28g** 0.36%	**2.30g** 0.41%	**1.50g** 0.20%	**4.14g** 0.76%			**2.34g** 0.36%	2.61g
Süsivesikud kokku	**224.20g** 59.83%	**173.17g** 55.03%	**156.41g** 55.59%	**224.28g** 59.25%	**163.65g** 59.34%			**188.34g** 0.00%	94.17g
Sool	0.30g	0.33g	0.38g		0.63g			0.33g 0.00%	0.33g
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									