Nädala menüü

	Esmaspäev 16.11.2026	Teisipäev 17.11.2026	Kolmapäev 18.11.2026	Neljapäev 19.11.2026	Reede 20.11.2026	Laupäev 21.11.2026	Pühapäev 22.11.2026
Hommikusöök	5-viljapuder 160g, 150g (1, 2)	Nisuhelbepuder 160g, 150g (1, 2)	Piima-makaronisupp 210g, 200g (1, 2)	Rukkihelbepuder 160g, 150g (2, 1)	Neljaviljahelbepuder 160g, 150g (1, 2)		
Lõunasöök	Kanapasta 200g, 200g (2, 1) Porgand 120g, 120g Paprika 120g, 120g Pähklid/seemned 15g 30g, 20g (9, 14) Mais 10g 10g, 10g Leib 20g, 20g (1) Sepik 20g, 20g (1) Piim 2.5% (PRIA) 150g, 150g (2) Maitsevesi 150g, 150g Viinamarjad 70g, 70g Banaan 70g, 70g	Röstitud Kõrvitsapüreesupp 210g, 200g (1, 2) Pähklid/seemned 15g 30g, 20g (9, 14) Krutoonid 20g, 20g (1) Leivavaht piimaga 150g 100g, 100g (2, 1) Leib 20g, 20g (1) Sepik 20g, 20g (1) Maitsevesi 150g, 150g Kirsstomat 50g 120g, 120g Kaalikas 120g, 120g Piim 2.5% (PRIA) 150g, 150g (2) õun 70g, 70g Apelsin 70g, 70g	Praekala paneeritud 80g, 70g (4, 3, 1) Valge kaste 100g, 100g (2, 1) Riis 100g, 80g Jääsalat 120g, 120g Roheline sibul 120g, 120g Kurk 120g, 120g Konserveeritud oad 10g, 10g Leib 20g, 20g (1) Sepik 20g, 20g (1) Maitsevesi 150g, 150g Banaan 70g, 70g	Leib 20g, 20g (1) Sepik 20g, 20g (1) Maitsevesi 150g, 150g Itaalia kana-läätsesupp 210g, 200g Porgand 120g, 120g Vaarika-Odravaht piimaga 100g, 100g (1) Paprika 120g, 120g	Lihapallid kastmes 100g, 100g (3, 1, 2) Leib 20g, 20g (1) Kartulipuder piimaga 100g, 80g (2) Sepik 20g, 20g (1) Porgand 120g, 120g Peedi-küüslaugusalat 140g, 120g (2, 3) Maitsevesi 150g, 150g Hiinakapsas 120g, 120g Hernes 10g 10g, 10g Melon 70g, 70g		
Õhtuoode	Kaerahelbe-banaaniküpsised 20g (1, 3) Tee 150g	Juustupitsa 200g, 200g (2)	Manna/riisipuder kisselliga 100g, 100g (1, 2)	Miniburger(kanalihapihviga) täisterakuklist 120g 80g, 70g (2, 3) Maitsevesi 150g, 150g	Maitsevesi 150g, 150g Kodujuust 140g, 120g (2) Kurk 120g, 120g Tomat 30g 120g, 120g Võileib 50g, 50g (1, 2)		

Allergeenid

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Piimatooted	Muna ja munatooted	Kala ja kalatooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Seller ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	2 nädala keskmine
Kool 1-3									12
Energia	**899.24kcal 3762.41kj**	**869.00kcal 3635.88kj**	**945.44kcal 3955.73kj**	**564.08kcal 2360.11kj**	**901.59kcal 3772.25kj**			**835.87kcal 3497.28kj**	680.32kcal 2846.45kj
Rasvad	**22.20g** 22.22%	**24.10g** 24.96%	**28.32g** 26.96%	**12.93g** 20.64%	**39.23g** 39.16%			**25.36g** 27.30%	21.94g
Küllastunud rasvhapped	10.54g 10.55%	10.25g 10.62%	9.92g 9.44%	5.58g 8.90%	15.93g 15.91%			10.44g 11.24%	9.31g
Valgud	**38.51g** 17.13%	**31.17g** 14.35%	**40.85g** 17.28%	**28.26g** 20.04%	**34.86g** 15.46%			**34.73g** 16.62%	28.25g
Süsivesikud	**127.91g** 56.90%	**121.89g** 56.10%	**126.08g** 53.34%	**74.48g** 52.82%	**92.37g** 40.98%			**108.55g** 51.94%	85.82g
Kiudained	**16.86g** 3.75%	**19.90g** 4.58%	**11.43g** 2.42%	**18.34g** 6.50%	**19.82g** 4.40%			**17.27g** 4.13%	13.28g
Süsivesikud kokku	**144.77g** 60.65%	**141.79g** 60.69%	**137.51g** 55.76%	**92.83g** 59.32%	**112.18g** 45.38%			**125.82g** 0.00%	52.40g
Sool	1.21g	2.07g	1.74g	1.31g	1.91g			1.65g 0.00%	1.41g
Köögiviljad ja kaunviljad	240.00g	276.13g	240.00g	277.28g	413.43g			289.37g	214.73g
Puuviljad-marjad	147.52g	142.05g	94.49g	91.36g	129.87g			121.06g	86.99g
Vedelad piimatooted	230.67g	216.74g	168.86g	66.52g	100.01g			156.56g	138.19g

Moos, marjapüree, puuviljahoidis									
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook									
Kala, mereannid			81.92g						
Liha				7.08g	59.91g				
Koka poolt lisatav suhkur	2.35g	3.86g	2.74g	3.76g				2.54g	1.83g
Koka poolt lisatav sool			0.13g	0.20g	0.02g			0.07g	0.03g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid		2.66g	14.68g	2.75g	23.81g			8.78g	7.55g
Kool 4-9									12
Energia	**861.42kcal 3604.18kj**	**907.49kcal 3796.93kj**	**1009.44kcal 4223.50kj**	**587.19kcal 2456.82kj**	**951.14kcal 3979.56kj**			**863.34kcal 3612.20kj**	673.43kcal 2817.65kj
Rasvad	**22.72g** 23.74%	**26.84g** 26.62%	**30.58g** 27.26%	**14.01g** 21.47%	**40.77g** 38.58%			**26.98g** 28.14%	21.72g
Küllastunud rasvhapped	10.53g 11.00%	10.69g 10.60%	10.49g 9.36%	6.08g 9.31%	16.51g 15.63%			10.86g 11.33%	9.23g
Valgud	**37.26g** 17.30%	**32.59g** 14.36%	**44.28g** 17.55%	**29.73g** 20.25%	**37.13g** 15.61%			**36.20g** 16.78%	27.87g
Süsivesikud	**119.05g** 55.28%	**123.61g** 54.49%	**133.49g** 52.90%	**76.22g** 51.92%	**98.59g** 41.46%			**110.19g** 51.07%	85.02g
Kiudained	**15.83g** 3.68%	**20.55g** 4.53%	**11.58g** 2.29%	**18.67g** 6.36%	**20.69g** 4.35%			**17.46g** 4.05%	13.17g
Süsivesikud kokku	**134.89g** 58.96%	**144.17g** 59.02%	**145.07g** 55.19%	**94.89g** 58.28%	**119.27g** 45.81%			**127.66g** 0.00%	53.17g
Sool	1.20g	2.08g	1.79g	1.39g	2.01g			1.69g 0.00%	1.40g
Köögiviljad ja kaunviljad	240.00g	281.54g	240.00g	281.78g	423.18g			293.30g	207.15g
Puuviljad-marjad	141.35g	142.05g	94.49g	91.36g	129.87g			119.82g	86.47g
Vedelad piimatooted	235.12g	221.19g	175.09g	70.95g	106.55g			161.78g	128.44g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook									
Kala, mereannid			93.62g						
Liha				8.09g	59.91g				
Koka poolt lisatav suhkur	0.89g	3.86g	2.79g	3.76g				2.26g	1.69g
Koka poolt lisatav sool			0.16g	0.22g	0.02g			0.08g	0.03g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid		2.66g	16.04g	3.15g	26.01g			9.57g	7.72g