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 120g (1, 2)	Nisuhelbepuder 120g (1, 2)	Piima-makaronisupp 130g (1, 2)	Rukkihelbepuder 120g (2, 1)	Neljaviljahelbepuder 120g (1, 2)		
Lõunasöök	Kanapasta 120g (2, 1) Porgand 80g Paprika 80g Mais 10g 10g Leib 20g (1) Sepik 20g (1) Maitsevesi 120g Viinamarjad 60g Banaan 60g	Röstitud Kõrvitsapüreesupp 130g (1, 2) Pähklid/seemned 15g 30g (9, 14) Krutoonid 20g (1) Leivavaht piimaga 150g 100g (2, 1) Leib 20g (1) Sepik 20g (1) Maitsevesi 120g Kirsstomat 50g 80g Kaalikas 80g õun 60g Apelsin 60g	Praekala paneeritud 60g (4, 3, 1) Valge kaste 70g (2, 1) Riis 70g Jääsalat 80g Roheline sibul 80g Kurk 80g Konserveeritud oad 10g Leib 20g (1) Sepik 20g (1) Maitsevesi 120g Banaan 60g	Leib 20g (1) Sepik 20g (1) Maitsevesi 120g Itaalia kana-läätsesupp 130g Porgand 80g Vaarika-Odravaht piimaga 100g (1) Paprika 80g	Lihapallid kastmes 70g (3, 1, 2) Leib 20g (1) Kartulipuder piimaga 70g (2) Sepik 20g (1) Porgand 80g Peedi-küüslaugusalat 80g (2, 3) Maitsevesi 120g Hiinakapsas 80g Hernes 10g 10g Melon 60g		
Õhtuoode	Kaerahelbe-banaaniküpsised 30g (1, 3) Tee 120g	Juustupitsa 120g (2)	Manna/riisipuder kisselliga 100g (1, 2)	Kohupiim õunte ja marjadega 70g (2) Maitsevesi 120g	Kodujuust 80g (2) Kurk 80g Tomat 30g 80g Võileib 30g (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
Lasteaed									12
Energia	**616.05kcal 2577.56kj**	**651.87kcal 2727.42kj**	**783.57kcal 3278.46kj**	**445.28kcal 1863.06kj**	**661.68kcal 2768.46kj**			**631.69kcal 2642.99kj**	499.94kcal 2091.76kj
Rasvad	**11.09g** 16.20%	**17.81g** 24.58%	**22.07g** 25.35%	**6.31g** 12.76%	**27.74g** 37.74%			**17.00g** 24.22%	14.13g
Küllastunud rasvhapped	5.00g 7.31%	5.35g 7.38%	7.25g 8.32%	2.74g 5.54%	11.38g 15.48%			6.34g 9.03%	5.58g
Valgud	**23.88g** 15.50%	**21.54g** 13.22%	**33.87g** 17.29%	**24.01g** 21.57%	**25.37g** 15.34%			**25.73g** 16.29%	20.30g
Süsivesikud	**98.36g** 63.87%	**92.99g** 57.06%	**107.67g** 54.96%	**65.45g** 58.79%	**70.86g** 42.84%			**87.07g** 55.10%	67.77g
Kiudained	**13.66g** 4.43%	**16.76g** 5.14%	**9.38g** 2.39%	**15.33g** 6.88%	**13.53g** 4.09%			**13.73g** 4.34%	10.26g
Süsivesikud kokku	**112.02g** 68.30%	**109.74g** 62.20%	**117.04g** 57.36%	**80.77g** 65.68%	**84.39g** 46.93%			**100.79g** 0.00%	41.98g
Sool	0.89g	1.64g	1.38g	0.92g	1.47g			1.26g 0.00%	1.11g
Köögiviljad ja kaunviljad	160.00g	182.28g	160.00g	165.83g	279.03g			189.43g	136.61g
Puuviljad-marjad	130.33g	121.64g	84.22g	106.53g	59.83g			100.51g	69.93g
Vedelad piimatooted	61.75g	53.39g	117.52g	53.22g	78.09g			72.79g	62.49g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									
Mahl ja mahla-konsentraadist									

valmistatud jook									
Kala, mereannid			70.22g						
Liha					41.93g				
Koka poolt lisatav suhkur	1.88g	3.86g	2.43g	3.76g				2.39g	2.19g
Koka poolt lisatav sool			0.11g		0.02g			0.03g	0.01g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid		1.60g	11.37g		16.45g			5.88g	4.82g