

Nädala menüü				
	Teisipäev 01.09.2026	Kolmapäev 02.09.2026	Neljapäev 03.09.2026	Reede 04.09.2026
Hommikusöök	Riisihelbepuder 120g (2)	10-viljapuder 120g (2)	Kaerahelbepuder 120g (1, 2)	Hirsihelbepuder 120g (2)
Lõunasöök	Rassolnik 130g (1) Vaarika-Mannavaht piimaga 100g (1, 2)	Makaronid/Spagetid 100/150g 70g (1, 2) Bolognese kaste 70g (2) Porgand 80g Mais 20g 80g Paprika 80g Leib 20g (1) Sepik 20g (1) õun 60g	Koorene kalasupp 130g (4, 2) Marjakissell kohupiimakreemiga 120g 70g (1, 2) Porgand 80g Kurk 80g Leib 20g (1) Sepik 20g (1) Maitsevesi 120g	Kana-sulajuustukaste 140g 70g (1, 2) Ahjukartul 70g Jääsalat 80g Kaalikas 80g Mar. kurk 10g Leib 20g (1) Sepik 20g (1) Maitsevesi 120g Melon 60g
Õhtuode		Soe võileib 30g (2, 1) Kakao piimaga 120g (2)	Kamajook 120g (2, 1) Tomatiga sai või leib 30g (1, 2)	Toorjuustu-porgandimääre sepik/leib 35g 30g (1, 3, 2) Tee 120g

Allergeenid

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

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	2 nädala keskmine
Lasteaed									4
Energia		423.06kcal 1770.09kj	574.41kcal 2403.34kj	497.99kcal 2083.61kj	402.41kcal 1683.69kj			474.47kcal 1985.18kj	474.47kcal 1985.18kj
Rasvad		15.57g 33.12%	16.30g 25.53%	14.82g 26.78%	6.95g 15.54%			13.41g 25.46%	13.41g
Küllastunud rasvhapped		8.27g 17.60%	7.84g 12.28%	7.44g 13.45%	2.73g 6.10%			6.57g 12.47%	6.57g
Valgud		13.41g 12.68%	22.78g 15.87%	21.65g 17.39%	18.80g 18.69%			19.16g 16.17%	19.16g
Süsivesikud		54.92g 51.92%	79.66g 55.47%	65.07g 52.26%	62.40g 62.02%			65.51g 55.28%	65.51g
Kiudained		4.83g 2.28%	8.99g 3.13%	8.88g 3.57%	7.54g 3.75%			7.56g 3.19%	7.56g
Süsivesikud kokku		59.75g 54.21%	88.65g 58.60%	73.95g 55.83%	69.94g 65.77%			73.07g 0.00%	72.98g
Sool		1.06g	1.24g	1.01g	1.38g			1.17g 0.00%	1.17g
Köögiviljad ja kaunviljad		56.97g	44.14g	43.62g	10.84g			38.89g	38.89g
Puuviljad-marjad		24.21g	58.32g	75.99g	70.77g			57.32g	57.32g
Vedelad piimatooted		61.54g	147.80g	166.95g	59.93g			109.05g	109.05g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook									
Kala, mereannid				27.74g					
Liha			36.23g						
Koka poolt lisatav suhkur		3.60g	2.00g	8.30g	1.20g			3.77g	3.77g

Koka poolt lisatav sool		0.60g	0.03g		0.09g			0.18g	0.18g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid		2.62g			1.79g			1.10g	1.10g