

Nädala menüü

	Esmaspäev 02.03.2026	Teisipäev 03.03.2026	Kolmapäev 04.03.2026	Neljapäev 05.03.2026	Reede 06.03.2026
Hommiikusöök	<ul style="list-style-type: none"> Neljaviiljahelbepuder 150g/200g Vahvlid 30g/30g Rohiline tee 150g/180g 	<ul style="list-style-type: none"> Piimatatrapuder 150g/200g Kohvijook 150g/180g 	<ul style="list-style-type: none"> Hirsipuder 150g/200g Kakaojook 150g/180g 	<ul style="list-style-type: none"> Kaerahelbepuder 150g/200g Tee 150g/180g 	<ul style="list-style-type: none"> Maisipuder 150g/200g Sepik singiga 30g/50g Kohvijook 150g/180g
Vitamiinipaus	<ul style="list-style-type: none"> Puuvilja 100g/100g 	<ul style="list-style-type: none"> Kurk (värsk) 50g/50g 	<ul style="list-style-type: none"> Puuvilja 100g/100g 	<ul style="list-style-type: none"> Porgand 50g/50g 	<ul style="list-style-type: none"> Puuvilja 100g/100g
Lõunasöök	<ul style="list-style-type: none"> Kodune seljanka 150g/200g Maksaguljass 70g/90g Kartulipüree 70g/100g Porgandi-õunasalat 60g/80g Metsamarjajook 150g/180g 	<ul style="list-style-type: none"> Hernesupp 150g/200g Hakklihabitkid 70g/90g Hautatud kapsas 70g/100g Kompott kuivatatud puuviljadest 150g/180g Röst seemnetega leib 30g/30g 	<ul style="list-style-type: none"> Seenesupp 150g/200g Kartuli-lihavorm 150g/180g Hapukoorekaste 30g/50g Peedi-küüslaugusalat 60g/80g Õunavesi 150g/180g Röst seemnetega leib 30g/30g 	<ul style="list-style-type: none"> Lõhe-juustusupp 150g/200g Kanakaste 70g/90g Hiinakapsasalat 60g/80g Isa leib 35g/35g Jook 150g/180g 	<ul style="list-style-type: none"> Talupojasupp 150g/200g Kala-riisivorm 150g/180g Hapukoorekaste 30g/50g Kapsa-peedi-õunasalat 60g/80g Multivitamiini jook 150g/180g
Õhtuode	<ul style="list-style-type: none"> Salat Mõistatus 150g/180g Tee sidruniga 150g/180g 	<ul style="list-style-type: none"> Omlet 150g/150g Jõhvikamorss 150g/180g 	<ul style="list-style-type: none"> Kohupiimakukkel 150g/180g Piim 2.5% 150g/180g 	<ul style="list-style-type: none"> Hautatud köögiviljad 150g/180g Ananassi jook 150g/180g 	<ul style="list-style-type: none"> Keeks 150g/180g Tee 150g/180g

NB! Teavet toidus leiduvate allergeenide kohta saab toidu valmistajalt.

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine	2 nädala keskmine	Norm	
								Aed	
Energia	1308kcal 5472kj	1158kcal 4845kj	1578kcal 6604kj	1052kcal 4402kj	1699kcal 7107kj	1359kcal 5686kj	1552kcal 6493kj		
Rasvad	46.23g 31. 81%	36.96g 28.73 %	61.17g 34. 88%	38.12g 32. 61%	65.21g 34 .55%	49.54g 32.81 %	56.00g		
Küllastunud rasvhapped				0.06g 0.05 %	0.12g 0.06 %	0.04g 0.02%	0.03g		
Valgud	33.49g 10. 24%	45.53g 15.73 %	49.67g 12. 59%	24.61g 9.3 6%	54.53g 12 .84%	41.57g 12.23 %	45.55g		
Süsivesikud	189.47g 57 .95%	160.78g 55.5 4%	207.27g 5 2.53%	151.90g 5 7.75%	222.41g 5 2.37%	186.36g 54.8 5%	215.99g		
Kiudained				1.50g 0.29 %	1.98g 0.23 %	0.70g 0.10%	0.86g		
Sool				0.30g 0.11 %	0.33g 0.08 %	0.13g 0.04%	0.12g		
Köögiviljad ja kaunviljad									
Puuviljad-marjad									
Vedelad piimatooted									
Moos, marjapüree, puuvilajhoidis									
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook									
Kala, mereannid									

