Nädala menüü

	Esmaspäev 26.01.2026	Teisipäev 27.01.2026	Kolmapäev 28.01.2026	Neljapäev 29.01.2026	Reede 30.01.2026
Hommikusöök	MAHE 3-viljapuder 2	Odrahelbepuder 1, 2	10-viljapuder 2	Kaerahelbepuder 1, 2	Speltahelbepuder 2
Lõunasöök	Piim 2.5% (PRIA) 2 Maitsevesi Leib 1 Keedetud kartul Valge kaste 2, 1 Sepik 1 Seapraad 3 Jääsalat Tomat 30g Mar. kurk Melon	Kala-klimbisupp 250/300g 4, 3, 1, 2 Leib 1 Maasika-kamakreem 1, 2 Sepik 1 Piim 2.5% (PRIA) 2 Maitsevesi	Peedi-küüslaugusalat 2, 3 Leib 1 Sepik 1 Riis Kana-karri kaste 4, 1, 2 Maitsevesi Viinamarjad	Kana-nuudlisupp 1 Leib 1 Õunakook 3, 1, 2 Sepik 1 Paprika Maitsevesi	Maitsevesi Leib 1 Koorene lõhe-kartuliroog 4, 2 Sepik 1
Õhtuoode	Müsli jogurtiga 160g 2, 1	Tatar Hapukoor 2 Kurk Maitsevesi	Piima-makaronisupp 1, 2 Kurgiga võileib 1, 2	Pitsa vorstiga 2, 1	Kartulirull toorjuustu täidisega 120g 2 Külm kaste 2, 3

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	Norm
Kool 1-3									
Energia	**852kcal 3564kj**	**807kcal 3376kj**	**731kcal 3057kj**	**907kcal 3796kj**	**739kcal 3093kj**			**807kcal 3377kj**	0kcal 0kj
Valgud	**33.66g** 15.81%	**32.69g** 16.21%	**29.68g** 16.24%	**39.85g** 17.57%	**29.90g** 16.18%			**33.16g** 16.43%	0 g
Rasvad	**27.55g** 29.11%	**25.83g** 28.81%	**18.64g** 22.96%	**27.58g** 27.36%	**31.18g** 37.96%			**26.15g** 29.17%	0 g
Küllastunud rasvhapped	9.87g 10.42%	15.23g 16.99%	6.56g 8.08%	9.45g 9.37%	13.53g 16.48%			10.93g 12.19%	0 g

Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	**109.74g** 51.54%	**103.21g** 51.17%	**105.27g** 57.62%	**116.89g** 51.53%	**79.88g** 43.23%			**103.00g** 51.05%	0 g
Suhkrud kokku	37.43g 17.58%	29.16g 14.46%	29.70g 16.26%	18.06g 7.96%	13.36g 7.23%			25.54g 12.66%	0 g
Kiudained	**15.11g** 3.55%	**15.41g** 3.82%	**11.60g** 3.18%	**16.06g** 3.54%	**9.72g** 2.63%			**13.58g** 3.37%	0 g
Süsivesikud kokku	**124.85g** 55.09%	**118.62g** 54.99%	**116.87g** 60.8%	**132.95g** 55.07%	**89.6g** 45.86%			**116.58g** 54.42%	0 g
Sool kokku	2.39g	1.73g	1.40g	2.04g	1.31g			1.77g	0 g
Koka poolt lisatav sool		0.76g	0.01g		0.01g			0.16g	0 g
Kool 4-9									
Energia	**878kcal 3672kj**	**841kcal 3518kj**	**779kcal 3257kj**	**926kcal 3873kj**	**765kcal 3199kj**			**837kcal 3504kj**	0kcal 0kj
Valgud	**35.46g** 16.16%	**34.18g** 16.26%	**30.83g** 15.84%	**40.88g** 17.67%	**30.38g** 15.89%			**34.35g** 16.41%	0 g
Rasvad	**28.65g** 29.38%	**26.24g** 28.09%	**19.92g** 23.03%	**28.12g** 27.35%	**32.94g** 38.77%			**27.17g** 29.22%	0 g
Küllastunud rasvhapped	10.31g 10.57%	15.38g 16.46%	6.90g 7.98%	9.61g 9.35%	14.18g 16.69%			11.28g 12.13%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	**111.81g** 50.96%	**108.96g** 51.84%	**112.95g** 58.03%	**119.06g** 51.45%	**81.77g** 42.78%			**106.91g** 51.09%	0 g
Suhkrud kokku	37.29g 16.99%	29.59g 14.08%	31.00g 15.93%	18.37g 7.94%	13.83g 7.24%			26.02g 12.43%	0 g
Kiudained	**15.33g** 3.49%	**16.03g** 3.81%	**12.05g** 3.10%	**16.36g** 3.54%	**9.79g** 2.56%			**13.92g** 3.33%	0 g
Süsivesikud kokku	**127.14g** 54.45%	**124.99g** 55.65%	**125g** 61.13%	**135.42g** 54.99%	**91.56g** 45.34%			**120.82g** 54.42%	0 g
Sool kokku	2.39g	1.79g	1.45g	2.05g	1.38g			1.81g	0 g
Koka poolt lisatav sool		0.81g	0.01g		0.01g			0.17g	0 g