

37. nädal 08.09.-12.09.2025

Ennaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihagulajšš porgandiga (G)	Sealiha, nisujahu vesi, porgand, mugulsibul, tomatipüree , toiduõli, küüslauk, värske petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar, köömned	160,00	149,71	6,50	10,05	7,90
	Tatar, aurutatud	Tatar	100,00	88,00	16,88	0,62	3,03
	Pasta, keedetud (G)	Taistera pasta	100,00	171,26	32,76	1,36	5,69
	Kolme kapsa salat tilliga	Punane peakapsas, valge peakapsas, rooskapsas, till	100,00	32,53	4,17	0,23	2,08
	Tomat, läätseed, lillkapsas		100,00	59,87	9,57	0,37	3,77
	Salatikaste	Õunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirm		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:			752,72	105,17	22,72	29,14
Teispäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kuldne kümnе köögivilja supp kalkunilihaga	Kalkuniliha, kartul, porgand, peakapsas, kõrvits, brokkoli, pastinaak, lillkapsas, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, till, vesi, toiduõli	300,00	168,00	13,40	4,68	16,40
	Riisivaht mustasõstrakisselliga (L)	Riis, piim R2,5% , vahukoor R35% , suhkur, sidrunikoor, vanillisuhkur, mustsõstrad, kartulitärklis, vesi	160,00	280,00	49,30	7,41	3,59
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	PRIA Kapsas, valge		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
	Kokku:			593,20	92,24	13,02	25,13
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihaste hapukurgiga (G, L)	Segahakkliha, mugulsibul, nisujahu , toiduõli, vesi, toidukoor R15% , hapukurk, must pipar, söögisool, petersell	160,00	217,14	6,32	16,46	10,41
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim R2,5% , söögisool	100,00	112,00	17,10	3,28	2,90
	Kinoa, keedetud	Kinoa	100,00	105,00	17,00	1,90	3,88
	Peedi-küüslaugusalat	Punanepeet, küüslauk	100,00	42,53	7,05	0,19	1,79
	Porgand, roheline hernes, brokkoli		100,00	50,90	6,14	0,47	3,50
	Salatikaste	Õunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:			787,00	93,14	32,39	28,85
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Seige kalasupp	Punane kala, mugulsibul, porgand, lillkapsas, kartul, porrulaug, küüslauk, vesi, toiduõli, till, must pipar, söögisool	300,00	274,80	13,20	17,52	14,88
	Vanillipuding maasikakastmega (L)	Piim, tärklis, vanillisuhkur, suhkur, maasikad	160,00	223,00	35,80	5,92	5,91
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Kaalikas		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Kokku:			648,43	82,72	24,37	25,83
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanaliha magushapus kastmes	Kanaliha, vesi, punane paprika, porgand, ananass, ananassimahl, tomatipasta , maisitärklis, sidrunimahl, toiduõli, küüslauk, värske ingverijuur, suhkur, värske petersell, söögisool, must pipar	160,00	114,29	6,75	6,19	7,29
	Riis, aurutatud	Riis, vesi	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss , vesi	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass	100,00	37,50	6,97	0,20	0,55
	Valge redis, kikerhersed, porrulaug		100,00	56,40	6,05	0,97	3,29
	Salatikaste	Õunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirm		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:			745,39	109,10	22,88	24,02
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				705,35	96,47	23,08	26,59
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					54,71	29,44	15,08
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Menüü on koostatud II vanuserühmale							
Toiduloomatust põhjustavad koostisosad on märgitud tumedas trükis (BOLD)							
Teavet menüüs sisaldavate allergenide kohta küsi köökipersonaalt							
Joogivesi on igapäevaselt saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsised menüüs							
G	Gluteen						
L	Piimatooted sh. laktoos						
M	Muna						