

Grupi Pikapäevarühm Nädala menüü

	Pikapäevarühm								
	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 15.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> Munapuder Morss 	<ul style="list-style-type: none"> Muna, Piim 2,5%, Väi 80%, Maitseained (keskmiselt) Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) 	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none"> 120g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 182Kcal 51Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 14.63g 0.03g 	<ul style="list-style-type: none"> 10.25g 0.01g 	<ul style="list-style-type: none"> 2.37g 12.59g 	<ul style="list-style-type: none"> 0g 0g
			Kokku:	220g	233Kcal	14.66g	10.26g	14.96g	0g
Teisipäev 16.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> Keedetud makaronid Viinerid Piim 2.5% (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> Makaronid, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Viiner Piim 2,5% (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none"> 101g 100g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 160Kcal 243Kcal 55Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 5.15g 20.5g 2.5g 	<ul style="list-style-type: none"> 3.73g 12g 3.4g 	<ul style="list-style-type: none"> 24.66g 2.5g 4.8g 	<ul style="list-style-type: none"> 0g 0g 0g
			Kokku:	301g	458Kcal	28.15g	19.13g	31.96g	0g
Kolmapäev 17.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> Sõrnik Hapukoor Tee 	<ul style="list-style-type: none"> Sõrnik Hapukoor 20% Teepuru, Suhkur, Vesi 	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none"> 75g 22g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 219Kcal 42Kcal 52Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 11.29g 4.3g 0g 	<ul style="list-style-type: none"> 10.54g 0.41g 0g 	<ul style="list-style-type: none"> 18.82g 0.47g 12.89g 	<ul style="list-style-type: none"> 0g 0g 0g
			Kokku:	197g	313Kcal	15.59g	10.95g	32.18g	0g
Neljapäev 18.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> Pelmeenid Hapukoor Morss 	<ul style="list-style-type: none"> Pelmeenid Hapukoor 20% Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) 	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none"> 100g 51g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 187Kcal 99Kcal 51Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 15g 10.11g 0.03g 	<ul style="list-style-type: none"> 6.9g 0.96g 0.01g 	<ul style="list-style-type: none"> 6.2g 1.11g 12.59g 	<ul style="list-style-type: none"> 0g 0g 0g
			Kokku:	251g	337Kcal	25.14g	7.87g	19.9g	0g
Reede 19.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> Hommikusöögikrõbinad Piim 2.5% (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> Hommikusöögikrõbinad Piim 2,5% (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none"> 100g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 386Kcal 55Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 3.6g 2.5g 	<ul style="list-style-type: none"> 7.6g 3.4g 	<ul style="list-style-type: none"> 80.8g 4.8g 	<ul style="list-style-type: none"> 0g 0g
			Kokku:	200g	441Kcal	6.1g	11g	85.6g	0g

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

Print

Grupi Pikapäevarühm Nädala menüü

	Pikapäevarühm								
	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 22.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> Piimasupp riisiga Võileib juustuga 	<ul style="list-style-type: none"> Riis, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt) Juust (keskmise rasvasusega), Või 80%, Sai (keskmiselt) 	<ul style="list-style-type: none"> . . 	<ul style="list-style-type: none"> 200g 51g 	<ul style="list-style-type: none"> 125Kcal 168Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 2.62g 10.42g 	<ul style="list-style-type: none"> 4.64g 8.29g 	<ul style="list-style-type: none"> 20.74g 10.14g 	<ul style="list-style-type: none"> 0g 0g
			Kokku:	251g	293Kcal	13.04g	12.93g	30.88g	0g
Teisipäev 23.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> Kalaburger Porgandi-maisisalat Morss 	<ul style="list-style-type: none"> Kalaburger, Toiduõli Porgand, Mais (konserveeritud), Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Päevalilleseemned Vesi, Suhkur, Mhlakonsentraat (keskmiselt) 	<ul style="list-style-type: none"> . . . 	<ul style="list-style-type: none"> 101g 50g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 262Kcal 42Kcal 51Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 16.38g 2.49g 0.03g 	<ul style="list-style-type: none"> 13.33g 0.53g 0.01g 	<ul style="list-style-type: none"> 15.39g 4.43g 12.59g 	<ul style="list-style-type: none"> 0g 0g 0g
			Kokku:	251g	355Kcal	18.9g	13.87g	32.41g	0g
Kolmapäev 24.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> Makaronid hakklihaga Ketšup Morss 	<ul style="list-style-type: none"> Makaronid, Toiduõli, Vesi, Hakkliha (sea-veise), Sibul Ketšup Vesi, Suhkur, Mhlakonsentraat (keskmiselt) 	<ul style="list-style-type: none"> . . . 	<ul style="list-style-type: none"> 201g 51g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 319Kcal 47Kcal 51Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 10.23g 0.2g 0.03g 	<ul style="list-style-type: none"> 14.37g 1.06g 0.01g 	<ul style="list-style-type: none"> 42.43g 10.31g 12.59g 	<ul style="list-style-type: none"> 0g 0g 0g
			Kokku:	352g	417Kcal	10.46g	15.44g	65.33g	0g
Neljapäev 25.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> Pannkoogid Moos Piim 2.5% (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> Pannkoogid Moos (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> . . . 	<ul style="list-style-type: none"> 100g 20g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 196Kcal 35Kcal 55Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 8g 0g 2.5g 	<ul style="list-style-type: none"> 7g 0.06g 3.4g 	<ul style="list-style-type: none"> 24g 8.62g 4.8g 	<ul style="list-style-type: none"> 0g 0g 0g
			Kokku:	220g	286Kcal	10.5g	10.46g	37.42g	0g
Reede 26.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> Võisai kalapasteetiga Kakao 	<ul style="list-style-type: none"> Sai (keskmiselt), Kalakonserv (sardiinid õlis), Või 80% Piim 2,5%, Kakaopulber, Suhkur, Vesi 	<ul style="list-style-type: none"> . . 	<ul style="list-style-type: none"> 51g 99g 	<ul style="list-style-type: none"> 154Kcal 121Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 8.41g 3.76g 	<ul style="list-style-type: none"> 6.05g 4.58g 	<ul style="list-style-type: none"> 13.52g 17.2g 	<ul style="list-style-type: none"> 0g 0g
			Kokku:	150g	275Kcal	12.17g	10.63g	30.72g	0g

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

Print