

Grupi Pikapäevarühm Nädala menüü

Pikapäevarühm									
Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained	
Esmaspäev 29.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> Hakklihapallid Värskekapsa-porgandisalat Morss 	<ul style="list-style-type: none"> Hakkliha (sea-veise), Sai (keskmiselt), Vesi, Riivisai, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Sibul Valge peakapsas, Suhkur, Porgand, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) 	•	•	•	•	• 15.05g	• 0g	• 0g
				•	•	•			
			•	•	•	•	• 12.59g	• 0g	• 0g
			Kokku:	252g	380Kcal	21.07g	15.88g	31.64g	0g
Teisipäev 30.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> Keedetud kartul Heeringas hapukoorekastmes Morss 	<ul style="list-style-type: none"> Kartul, Maitseained (keskmiselt), Väi 80% Heeringas (soolatud), Sibul, Hapukoor 20% Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) 	•	•	•	•	• 16.92g	• 0g	• 0g
				•	•	•			
			•	•	•	•	• 12.59g	• 0g	• 0g
			Kokku:	250g	222Kcal	8.42g	5.89g	30.55g	0g
Kolmapäev 01.12.2021	<ul style="list-style-type: none"> Keedetud makaronid Riivjuust Piim 2.5% (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> Makaronid, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Juust (keskmise rasvasusega) Piim 2,5% (PRIA) 	•	•	•	•	• 24.66g	• 0g	• 0g
				•	•	•			
			•	•	•	•	• 4.8g	• 0g	• 0g
			Kokku:	231g	314Kcal	14.88g	15.56g	29.46g	0g
Neljapäev 02.12.2021	<ul style="list-style-type: none"> Piima-nuudli supp Võisai singiga 	<ul style="list-style-type: none"> Makaronid, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt) Sai (keskmiselt), Sink (sea, keedu), Väi 80% 	•	•	•	•	• 27.72g	• 0g	• 0g
				•	•	•			
			Kokku:	251g	296Kcal	9.05g	12.38g	41.24g	0g
Reede 03.12.2021	<ul style="list-style-type: none"> Pelmeenid Hapukoor Morss 	<ul style="list-style-type: none"> Pelmeenid Hapukoor 20% Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) 	•	•	•	•	• 6.2g	• 0g	• 0g
				•	•	•			
			•	•	•	•	• 12.59g	• 0g	• 0g
			Kokku:	251g	337Kcal	25.14g	7.87g	19.9g	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	Väävelidioksiidid 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 06.12.2021	<ul style="list-style-type: none"> Riisipuder Moos Piim 2.5% (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Riis, Maitseained (keskmiselt), Väi 80% Moos (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> . . . 	200g	214Kcal	6.11g	5.51g	<ul style="list-style-type: none"> 34.22g 8.62g 4.8g 	<ul style="list-style-type: none"> 0g 0g 0g 	
				20g	35Kcal	0g	0.06g			
				100g	55Kcal	2.5g	3.4g			
			Kokku:	320g	304Kcal	8.61g	8.97g	47.64g	0g	
Teisipäev 07.12.2021	<ul style="list-style-type: none"> Munapuder singiga Võisai Morss 	<ul style="list-style-type: none"> Muna, Sink (sea, keedu), Piim 2,5%, Väi 80%, Maitseained (keskmiselt) Sai (keskmiselt), Väi 80% Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt) 	<ul style="list-style-type: none"> . . . 	120g	213Kcal	15.42g	17.48g	<ul style="list-style-type: none"> 1.18g 14.06g 12.59g 	<ul style="list-style-type: none"> 0g 0g 0g 	
				49g	208Kcal	15.59g	2.77g			
				100g	51Kcal	0.03g	0.01g			
			Kokku:	269g	472Kcal	31.04g	20.26g	27.83g	0g	
Kolmapäev 08.12.2021	<ul style="list-style-type: none"> Kartulisalat Leib Tee 	<ul style="list-style-type: none"> Kartul, Porgand, Hernes (konserveeritud), Kurk (konserveeritud), Majonees 40,5%, Maitseained (keskmiselt), Muna Leib (keskmiselt) Teepuru, Suhkur, Vesi 	<ul style="list-style-type: none"> . . . 	151g	161Kcal	8.49g	3.16g	<ul style="list-style-type: none"> 17.89g 9.25g 12.89g 	<ul style="list-style-type: none"> 0g 0g 0g 	
				20g	46Kcal	0.33g	1.43g			
				100g	52Kcal	0g	0g			
			Kokku:	271g	259Kcal	8.82g	4.59g	40.03g	0g	
Neljapäev 09.12.2021	<ul style="list-style-type: none"> Keedetud makaronid Viinerid Porgandisalat Piim 2.5% 	<ul style="list-style-type: none"> Makaronid, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Viiner Porgand, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Päevalilleseemned Piim 2,5% 	<ul style="list-style-type: none"> 	101g	160Kcal	5.15g	3.73g	<ul style="list-style-type: none"> 24.66g 2.5g 4.1g 4.8g 	<ul style="list-style-type: none"> 0g 0g 0g 0g 	
				100g	243Kcal	20.5g	12g			
				50g	50Kcal	3.39g	0.79g			
				100g	55Kcal	2.5g	3.4g			
			Kokku:	351g	508Kcal	31.54g	19.92g	36.06g	0g	
Reede 10.12.2021	<ul style="list-style-type: none"> Hommikusöögikröbinad Piim 2.5% (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> Hommikusöögikröbinad Piim 2,5% (PRIA) 	<ul style="list-style-type: none"> . . 	100g	386Kcal	3.6g	7.6g	<ul style="list-style-type: none"> 80.8g 4.8g 	<ul style="list-style-type: none"> 0g 0g 	
				100g	55Kcal	2.5g	3.4g			
			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	Väävelidioksiidid ja sulfitid	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Print