

## Grupi Pikapäevarühm Nädala menüü

	Pikapäevarühm									
	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained	
Esmaspäev 10.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piimasupp riisiga</li> <li>Võileib maksapasteetiga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riis, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt)</li> <li>Maksapasteet, Sai (keskmiselt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200g</li> <li>51g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>125Kcal</li> <li>91Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2.62g</li> <li>2.6g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4.64g</li> <li>5.1g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20.74g</li> <li>11.7g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>	
				Kokku:	251g	216Kcal	5.22g	9.74g	32.44g	0g
Teisipäev 11.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ahjukartul</li> <li>Hakklihakaste</li> <li>Morss</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kartul, Küüslauk, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli</li> <li>Hakkliha (sea-veise), Nisujahu, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Toiduõli, Porgand, Hapukoor 20%</li> <li>Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100g</li> <li>124g</li> <li>100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>152Kcal</li> <li>182Kcal</li> <li>51Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4.45g</li> <li>12.78g</li> <li>0.03g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2.41g</li> <li>11.24g</li> <li>0.01g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>25.66g</li> <li>5.57g</li> <li>12.59g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0g</li> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>	
				Kokku:	324g	385Kcal	17.26g	13.66g	43.82g	0g
Kolmapäev 12.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kalaburger</li> <li>Värske kurk</li> <li>Kakao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kalaburger, Toiduõli</li> <li>Kurk</li> <li>Piim 2,5%, Kakaopulber, Suhkur, Vesi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>101g</li> <li>51g</li> <li>99g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>262Kcal</li> <li>7Kcal</li> <li>121Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>16.38g</li> <li>0.05g</li> <li>3.76g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>13.33g</li> <li>0.35g</li> <li>4.58g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15.39g</li> <li>1.26g</li> <li>17.2g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0g</li> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>	
				Kokku:	251g	390Kcal	20.19g	18.26g	33.85g	0g
Neljapäev 13.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keedetud makaronid</li> <li>Riivjuust</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Makaronid, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli</li> <li>Juust (keskmise rasvasusega)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>101g</li> <li>30g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>160Kcal</li> <li>99Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5.15g</li> <li>7.23g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3.73g</li> <li>8.43g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>24.66g</li> <li>0g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>	
				Kokku:	131g	259Kcal	12.38g	12.16g	24.66g	0g
Reede 14.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hommikusöögikröbinad</li> <li>Piim 2.5%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hommikusöögikröbinad</li> <li>Piim 2,5%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100g</li> <li>100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>386Kcal</li> <li>55Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3.6g</li> <li>2.5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>7.6g</li> <li>3.4g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>80.8g</li> <li>4.8g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>	
				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 imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained	
Esmaspäev 17.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piima-nuudli supp</li> <li>Võisai singiga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Makaronid, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt)</li> <li>Sai (keskmiselt), Sink (sea, keedu), Või 80%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> </ul>	• 200g	• 165Kcal	• 3.14g	• 6.45g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 27.72g</li> <li>• 13.52g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> </ul>	
				• 51g	• 131Kcal	• 5.91g	• 5.93g			
				Kokku:	251g	296Kcal	9.05g	12.38g	41.24g	0g
Teisipäev 18.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keedetud makaronid</li> <li>Viinerid</li> <li>Porgandisalat</li> <li>Morss</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Makaronid, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli</li> <li>Viiner</li> <li>Porgand, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Päevalilleseemned</li> <li>Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>	• 101g	• 160Kcal	• 5.15g	• 3.73g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 24.66g</li> <li>• 2.5g</li> <li>• 4.1g</li> <li>• 12.59g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> </ul>	
				• 100g	• 243Kcal	• 20.5g	• 12g			
				• 50g	• 50Kcal	• 3.39g	• 0.79g			
				• 100g	• 51Kcal	• 0.03g	• 0.01g			
				Kokku:	351g	504Kcal	29.07g	16.53g	43.85g	0g
Kolmapäev 19.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keedetud kartul</li> <li>Heeringas</li> <li>hapukoorekastmes</li> <li>Morss</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kartul, Maitseained (keskmiselt), Või 80%</li> <li>Heeringas (soolatud), Sibul, Hapukoor 20%</li> <li>Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>	• 100g	• 79Kcal	• 0.5g	• 1.59g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 16.92g</li> <li>• 1.04g</li> <li>• 12.59g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> </ul>	
				• 50g	• 92Kcal	• 7.89g	• 4.29g			
				• 100g	• 51Kcal	• 0.03g	• 0.01g			
				Kokku:	250g	222Kcal	8.42g	5.89g	30.55g	0g
Neljapäev 20.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keedetud tatar</li> <li>Hakklihakaste</li> <li>Morss</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vesi, Tatratangud, Või 80%, Maitseained (keskmiselt)</li> <li>Hakkliha (sea-veise), Nisujahu, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Toiduõli, Porgand, Hapukoor 20%</li> <li>Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>	• 101g	• 125Kcal	• 2.39g	• 3.71g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 22.08g</li> <li>• 5.57g</li> <li>• 12.59g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> </ul>	
				• 124g	• 182Kcal	• 12.78g	• 11.24g			
				• 100g	• 51Kcal	• 0.03g	• 0.01g			
				Kokku:	325g	358Kcal	15.2g	14.96g	40.24g	0g
Reede 21.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hommikusõögikrõbinad</li> <li>Piim 2.5% (PRIA)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hommikusõögikrõbinad</li> <li>Piim 2,5% (PRIA)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> </ul>	• 100g	• 386Kcal	• 3.6g	• 7.6g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 80.8g</li> <li>• 4.8g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> </ul>	
				• 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

## Grupi Pikapäevarühm Nädala menüü

	Pikapäevarühm								
	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 24.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mannapuder</li> <li>Moos</li> <li>Piim 2.5% (PRIA)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manna, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80%</li> <li>Moos (keskmiselt)</li> <li>Piim 2,5% (PRIA)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200g</li> <li>20g</li> <li></li> <li>100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>188Kcal</li> <li>35Kcal</li> <li>55Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6.23g</li> <li>0g</li> <li>2.5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6.04g</li> <li>0.06g</li> <li>3.4g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>26.91g</li> <li>8.62g</li> <li>4.8g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0g</li> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>
				Kokku:	320g	278Kcal	8.73g	9.5g	40.33g
Teisipäev 25.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Makaronid hakklihaga</li> <li>Morss</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Makaronid, Toiduõli, Vesi, Hakkliha (sea-veise), Sibul</li> <li>Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>201g</li> <li></li> <li>100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>319Kcal</li> <li>51Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10.23g</li> <li>0.03g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>14.37g</li> <li>0.01g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>42.43g</li> <li>12.59g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>
				Kokku:	301g	370Kcal	10.26g	14.38g	55.02g
Kolmapäev 26.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Munapuder</li> <li>Võisai</li> <li>Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muna, Piim 2,5%, Või 80%, Maitseained (keskmiselt)</li> <li>Sai (keskmiselt), Või 80%</li> <li>Teepuru, Suhkur, Vesi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>120g</li> <li>49g</li> <li></li> <li>100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>182Kcal</li> <li></li> <li>208Kcal</li> <li>52Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>14.63g</li> <li></li> <li>15.59g</li> <li>0g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10.25g</li> <li>2.77g</li> <li>0g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2.37g</li> <li>14.06g</li> <li>12.89g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0g</li> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>
				Kokku:	269g	442Kcal	30.22g	13.02g	29.32g
Neljapäev 27.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pelmeenid</li> <li>Hapukoor</li> <li>Morss</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pelmeenid</li> <li>Hapukoor 20%</li> <li>Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100g</li> <li>51g</li> <li></li> <li>100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>187Kcal</li> <li>99Kcal</li> <li>51Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15g</li> <li></li> <li>10.11g</li> <li>0.03g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6.9g</li> <li>0.96g</li> <li>0.01g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6.2g</li> <li>1.11g</li> <li>12.59g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0g</li> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>
				Kokku:	251g	337Kcal	25.14g	7.87g	19.9g
Reede 28.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soojad juustusaiad</li> <li>Kakao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sai (keskmiselt), Juust (keskmise rasvasusega), Muna</li> <li>Piim 2,5%, Kakaopulber, Suhkur, Vesi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50g</li> <li>99g</li> <li></li> <li>121Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>139Kcal</li> <li></li> <li></li> <li>121Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6.83g</li> <li>3.76g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>9.2g</li> <li>4.58g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10.12g</li> <li>17.2g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>
				Kokku:	149g	260Kcal	10.59g	13.78g	27.32g

## 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