

Eelmine nädal

Järgmine nädal

Grupi Pikapäevarühm Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 18.09.2023	Pikapäevarühm	Mannapuder	Manna, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt),		201g	190Kcal	6g	0g	6.09g	27.81g	0g
		Moos Piim 2.5% (PRIA)	Või 80% Moos (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA)		31g 100g	52Kcal 55Kcal	0g 2.5g	0g 0g	0.09g 3.4g	12.94g 4.8g	0g 0g
				Kokku:	332g	297Kcal	8.5g	0g	9.58g	45.55g	0g
teisipäev 19.09.2023	Pikapäevarühm	Munapuder	Muna, Piim 2,5%, Või 80%, Maitseained (keskmiselt)		121g	187Kcal	15.21g	0g	10.24g	2.35g	0g
		Võisai Piim 2.5% (PRIA)	Sai (keskmiselt), Või 80% Piim 2,5% (PRIA)		49g 100g	209Kcal 55Kcal	15.88g 2.5g	0g 0g	2.73g 3.4g	13.83g 4.8g	0g 0g
				Kokku:	270g	451Kcal	33.59g	0g	16.37g	20.98g	0g
kolmapäev 20.09.2023	Pikapäevarühm	Kapsa-	Valge peakapsas, Sibul, Toiduõli, Vesi, Maitseained		201g	237Kcal	14.73g	0g	11.39g	14.66g	0g
		hakklihahautis Hapukoor Morss	(keskmiselt), Riis, Hakkliha (sea-veise), Porgand Hapukoor 20% Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt)		51g 101g	100Kcal 52Kcal	10.13g 0.04g	0g 0g	0.96g 0.01g	1.11g 12.84g	0g 0g
				Kokku:	353g	389Kcal	24.9g	0g	12.36g	28.61g	0g
neljapäev 21.09.2023	Pikapäevarühm	Kohupiimavorm	Kohupiimakreem 7%, Manna, Suhkur, Muna, Või 80%,		101g	278Kcal	12.3g	0g	11.31g	30.53g	0g
		Piim 2.5% (PRIA)	Maitseained (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA)		100g	55Kcal	2.5g	0g	3.4g	4.8g	0g
				Kokku:	201g	333Kcal	14.8g	0g	14.71g	35.33g	0g
reede 22.09.2023	Pikapäevarühm	Võisai singiga	Sai (keskmiselt), Sink (sea, keedu), Või 80%		51g	132Kcal	5.88g	0g	5.89g	13.77g	0g
		Kakao	Piim 2,5%, Kakaopulber, Suhkur, Vesi		101g	126Kcal	3.98g	0g	4.82g	17.6g	0g
				Kokku:	152g	258Kcal	9.86g	0g	10.71g	31.37g	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	Väeveloksiidid ja sulfitid	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Print