

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 25.09.2023	Pikapäevarühm	Makaronid singiga Morss	Makaronid, Sink (sea, keedu), Vesi, Toiduõli, Tomatipasta 20%, Searibi Vesi, Suhkur, Mhlakonsentraat (keskmiselt)		201g 101g	271Kcal 52Kcal	7.14g 0.04g	0g 0g	15.85g 0.01g	35.81g 12.84g	0g 0g
				Kokku:	302g	323Kcal	7.18g	0g	15.86g	48.65g	0g
teisipäev 26.09.2023	Pikapäevarühm	Keedetud munad Võisai Kakao	Muna Sai (keskmiselt), Või 80% Piim 2,5%, Kakaopulber, Suhkur, Vesi		50g 49g 101g	67Kcal 209Kcal 126Kcal	4.7g 15.88g 3.98g	0g 0g 0g	6.15g 2.73g 4.82g	0g 13.83g 17.6g	0g 0g 0g
				Kokku:	200g	402Kcal	24.56g	0g	13.7g	31.43g	0g
kolmapäev 27.09.2023	Pikapäevarühm	Piimasupp riisiga Moosisai	Riis, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt) Sai (keskmiselt), Moos (keskmiselt)		200g 51g	124Kcal 108Kcal	2.63g 0.95g	0g 0g	4.63g 2.7g	20.43g 22.18g	0g 0g
				Kokku:	251g	232Kcal	3.58g	0g	7.33g	42.61g	0g
neljapäev 28.09.2023	Pikapäevarühm	Keedetud kartul Sardellid Morss	Kartul, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Viiner Vesi, Suhkur, Mhlakonsentraat (keskmiselt)		100g 100g 101g	78Kcal 243Kcal 52Kcal	0.5g 20.5g 0.04g	0g 0g 0g	1.58g 12g 0.01g	16.87g 2.5g 12.84g	0g 0g 0g
				Kokku:	301g	373Kcal	21.04g	0g	13.59g	32.21g	0g
reede 29.09.2023	Pikapäevarühm	Soojad juustusaiad Kakao	Sai (keskmiselt), Juust (keskmise rasvasusega), Muna Piim 2,5%, Kakaopulber, Suhkur, Vesi		50g 101g	139Kcal 126Kcal	6.86g 3.98g	0g 0g	9.23g 4.82g	10.15g 17.6g	0g 0g
				Kokku:	151g	265Kcal	10.84g	0g	14.05g	27.75g	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