

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 20.11.2023	Pikapäevarühm	Piima-nuudli supp Moosisai	Makaronid, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt) Sai (keskmiselt), Moos (keskmiselt)		203g 51g	169Kcal 108Kcal	3.17g 0.95g	0g 0g	6.53g 2.7g	28.65g 22.18g	0g 0g
				Kokku:	254g	277Kcal	4.12g	0g	9.23g	50.83g	0g
teisipäev 21.11.2023	Pikapäevarühm	Ahjukartul Keefir 2,5%	Kartul, Küüslauk, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Keefir 2,5%		100g 100g	150Kcal 53Kcal	4.15g 2.5g	0g 0g	2.41g 3.4g	25.64g 4.3g	0g 0g
				Kokku:	200g	203Kcal	6.65g	0g	5.81g	29.94g	0g
kolmapäev 22.11.2023	Pikapäevarühm	Pannkoogid Moos Piim 2.5% (PRIA)	Pannkoogid Moos (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA)		100g 31g 100g	196Kcal 52Kcal 55Kcal	8g 0g 2.5g	0g 0g 0g	7g 0.09g 3.4g	24g 12.94g 4.8g	0g 0g 0g
				Kokku:	231g	303Kcal	10.5g	0g	10.49g	41.74g	0g
neljapäev 23.11.2023	Pikapäevarühm	Mannapuder Moos	Manna, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Moos (keskmiselt)		201g 31g	190Kcal 52Kcal	6g 0g	0g 0g	6.09g 0.09g	27.81g 12.94g	0g 0g
				Kokku:	232g	242Kcal	6g	0g	6.18g	40.75g	0g
reede 24.11.2023	Pikapäevarühm	Keedetud makaronid Riivjuust	Makaronid, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Juust (keskmise rasvasusega)		100g 31g	154Kcal 101Kcal	4.83g 7.36g	0g 0g	3.64g 8.59g	24.09g 0g	0g 0g
				Kokku:	131g	255Kcal	12.19g	0g	12.23g	24.09g	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