

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 30.09.2024	Pikapäevarühm	Piima-nuudli supp Võisai	Makaronid, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt) Sai (keskmiselt), Või 80%		203g 49g	169Kcal 209Kcal	3.17g 15.88g	0g 0g	6.53g 2.73g	28.65g 13.83g	0g 0g
				Kokku:	252g	378Kcal	19.05g	0g	9.26g	42.48g	0g
teisipäev 01.10.2024	Pikapäevarühm	Kartulipüree Kanapihvid Morss	Kartul, Või 80%, Piim 2,5%, Maitseained (keskmiselt) Kanapallid Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt)		100g 100g 101g	106Kcal 205Kcal 52Kcal	3.69g 13g 0.04g	0g 0g 0g	2g 12g 0.01g	16.17g 10g 12.84g	0g 0g 0g
				Kokku:	301g	363Kcal	16.73g	0g	14.01g	39.01g	0g
kolmapäev 02.10.2024	Pikapäevarühm	Munapuder singiga Sai Morss	Muna, Sink (sea, keedu), Piim 2,5%, Või 80%, Maitseained (keskmiselt) Sai (keskmiselt) Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt)		120g 20g 101g	219Kcal 48Kcal 52Kcal	16.01g 0.62g 0.04g	0g 0g 0g	17.49g 1.72g 0.01g	1.2g 8.96g 12.84g	0g 0g 0g
				Kokku:	241g	319Kcal	16.67g	0g	19.22g	23g	0g
neljapäev 03.10.2024	Pikapäevarühm	Keedetud makaronid Ketšup Värske kurk	Makaronid, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Ketšup Kurk		100g 51g 51g	154Kcal 47Kcal 7Kcal	4.83g 0.2g 0.05g	0g 0g 0g	3.64g 1.06g 0.35g	24.09g 10.34g 1.27g	0g 0g 0g
				Kokku:	202g	208Kcal	5.08g	0g	5.05g	35.7g	0g
reede 04.10.2024	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