

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 03.02.2025	Pikapäevarühm	Keedetud makaronid	Makaronid, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli		100g	154Kcal	4.83g	0g	3.64g	24.09g	0g
		Riivitud muna	Muna		50g	67Kcal	4.7g	0g	6.15g	0g	0g
				Kokku:	150g	221Kcal	9.53g	0g	9.79g	24.09g	0g
teisipäev 04.02.2025	Pikapäevarühm	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	Küüslauk, Maitseained (keskmiselt), Kana (nahaga)		101g	291Kcal	22.97g	0g	20.54g	0.54g	0g
		Aedviljatoorsalat	Valge peakapsas, Suhkur, Porgand, Kurk, Maitseained (keskmiselt), Majonees 40,5%, Tomat		53g	35Kcal	2.26g	0g	0.43g	3.23g	0g
				Kokku:	154g	326Kcal	25.23g	0g	20.97g	3.77g	0g
kolmapäev 05.02.2025	Pikapäevarühm	Ahjukartul	Kartul, Küüslauk, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli		100g	150Kcal	4.15g	0g	2.41g	25.64g	0g
		Keefir 2,5%	Keefir 2,5%		100g	53Kcal	2.5g	0g	3.4g	4.3g	0g
				Kokku:	200g	203Kcal	6.65g	0g	5.81g	29.94g	0g
neljapäev 06.02.2025	Pikapäevarühm	Juusturull	Juusturull		71g	302Kcal	15.94g	0g	9.62g	30.05g	0g
		Kakao	Piim 2,5%, Kakaopulber, Suhkur, Vesi		101g	126Kcal	3.98g	0g	4.82g	17.6g	0g
				Kokku:	172g	428Kcal	19.92g	0g	14.44g	47.65g	0g
reede 07.02.2025	Pikapäevarühm	Hommikusöögikrõbinad	Hommikusöögikrõbinad		100g	386Kcal	3.6g	0g	7.6g	80.8g	0g
		Piim 2.5%	Piim 2,5%		100g	55Kcal	2.5g	0g	3.4g	4.8g	0g
				Kokku:	200g	441Kcal	6.1g	0g	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