

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 05.05.2025	Pikapäevarühm	Munapuder Võisai	Muna, Piim 2,5%, Või 80%, Maitseained (keskmiselt) Sai (keskmiselt), Või 80%		121g 50g	192Kcal 208Kcal	15.74g 15.39g	0g 0g	10.24g 2.84g	2.35g 14.43g	0g 0g
				Kokku:	171g	400Kcal	31.13g	0g	13.08g	16.78g	0g
teisipäev 06.05.2025	Pikapäevarühm	Hautatud kartul kanalihaga Keefir 2,5%	Porgand, Sibul, Toiduõli, Kartul, Maitseained (keskmiselt), Kana (ilma nahata), Või 80%, Vesi Keefir 2,5%		201g 100g	220Kcal 53Kcal	8.47g 2.5g	0g 0g	13.37g 3.4g	22.68g 4.3g	0g 0g
				Kokku:	301g	273Kcal	10.97g	0g	16.77g	26.98g	0g
kolmapäev 07.05.2025	Pikapäevarühm	Makaronid singiga Morss	Makaronid, Sink (sea, keedu), Vesi, Toiduõli, Tomatipasta 20%, Searibi Vesi, Suhkur, Mahlakonsentraat (keskmiselt)		201g 100g	269Kcal 52Kcal	6.46g 0.04g	0g 0g	15.88g 0.01g	36.74g 12.79g	0g 0g
				Kokku:	301g	321Kcal	6.5g	0g	15.89g	49.53g	0g
neljapäev 08.05.2025	Pikapäevarühm	Piima-nuudli supp Moosisai	Makaronid, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt) Sai (keskmiselt), Moos (keskmiselt)		202g 50g	165Kcal 106Kcal	3.17g 0.93g	0g 0g	6.48g 2.64g	27.55g 21.88g	0g 0g
				Kokku:	252g	271Kcal	4.1g	0g	9.12g	49.43g	0g
reede 09.05.2025	Pikapäevarühm	Hommikusöögikrõbinad Piim 2.5%	Hommikusöögikrõbinad Piim 2,5%		100g 100g	386Kcal 55Kcal	3.6g 2.5g	0g 0g	7.6g 3.4g	80.8g 4.8g	0g 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