

Eelmine nädal

Järgmine nädal

Grupi Pikapäevarühm Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	Millest suhkur	Kiudained	Sool	KV	PV	VP	MO	MA	KL	PL	LS	SL	LR		
esmaspäev 06.04.2026	Pikapäevarühm	Mannapuder Pudru moos	Manna, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Moos (keskmiselt)		202g 30g	186Kcal 51Kcal	6.02g 0g	0g 0g	6.07g 0.09g	26.76g 12.66g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g		
				Kokku:	232g	237Kcal	6.02g	0g	6.16g	39.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 07.04.2026	Pikapäevarühm	Keedetud makaronid Riivjuust	Makaronid, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Juust (keskmise rasvasusega)		102g 30g	159Kcal 98Kcal	4.86g 7.2g	0g 0g	3.78g 8.4g	25.02g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	
				Kokku:	132g	257Kcal	12.06g	0g	12.18g	25.02g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 08.04.2026	Pikapäevarühm	Kartulipüree Kalaburger	Kartul, Või 80%, Piim 2,5%, Maitseained (keskmiselt) Kalaburger, Toiduõli		100g 100g	106Kcal 259Kcal	3.69g 16.1g	0g 0g	2g 13.2g	16.17g 15.25g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	
				Kokku:	200g	365Kcal	19.79g	0g	15.2g	31.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 09.04.2026	Pikapäevarühm	Keedetud munad Võisai Tee	Muna Sai (keskmiselt), Või 80% Teepuru, Suhkur, Vesi		50g 50g 102g	67Kcal 208Kcal 16Kcal	4.7g 15.39g 0g	0g 0g 0g	6.15g 2.84g 0g	0g 14.43g 4g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g
				Kokku:	202g	291Kcal	20.09g	0g	8.99g	18.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 10.04.2026	Pikapäevarühm	Präänik Piim 2.5% (PRIA)	Präänik Piim 2,5% (PRIA)		60g 150g	215Kcal 83Kcal	8.69g 3.75g	0g 0g	3.7g 5.1g	30.4g 7.2g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	
				Kokku:	210g	298Kcal	12.44g	0g	8.8g	37.6g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Seller ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Kala ja kalatooted	Muna ja munatooted	Piimatooted	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted