

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 01.06.2026	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
				Kokku:	132g	257Kcal	12.06g	0g	12.18g	25.02g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 02.06.2026	Pikapäevarühm	Riisipuder Pudru moos	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Riis, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Moos (keskmiselt)		204g 30g	214Kcal 51Kcal	5.91g 0g	0g 0g	5.59g 0.09g	34.54g 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:	234g	265Kcal	5.91g	0g	5.68g	47.2g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 03.06.2026	Pikapäevarühm	Võisai singiga Kakao	Sai (keskmiselt), Sink (sea, keedu), Või 80% Piim 2,5%, Kakaopulber, Suhkur, Vesi		52g 100g	136Kcal 123Kcal	6.45g 3.84g	0g 0g	6.13g 4.66g	13.47g 17.45g	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:	152g	259Kcal	10.29g	0g	10.79g	30.92g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 04.06.2026	Pikapäevarühm	Pelmeenid Hapukoor	Pelmeenid Hapukoor 20%		100g 50g	187Kcal 98Kcal	15g 10g	0g 0g	6.9g 0.95g	6.2g 1.1g	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:	150g	285Kcal	25g	0g	7.85g	7.3g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 05.06.2026	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	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	441Kcal	6.1g	0g	11g	85.6g	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