

Menüü Esmaspäev 25.01.2021 - Pühapäev 31.01.2021

	<u>Esmaspäev</u> <u>25.01.2021</u>	<u>Teisipäev</u> <u>26.01.2021</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>27.01.2021</u>	<u>Neljapäev</u> <u>28.01.2021</u>	<u>Reede</u> <u>29.01.2021</u>	<u>Laupäev</u> <u>30.01.2021</u>	<u>Pühapäev</u> <u>31.01.2021</u>
Lõunasöök	Makaronid singiga Hiinakapsa-kurgi-tomatisalat Piparmünditee 200ml Piim 2.5% PRIA 200ml (L) Leivavalik 50g Puuvili 80g	Värskekapsasupp 250g Kohupiimakreem mustikakisselliga 150g Piim 2.5% PRIA 200ml (L) Leivavalik 50g Puuvili 80g	Böfstrooganov veiselihast 130g Sõmer riis 150g Peedisaalat 75g Õunamahl 200ml Piim 2.5% PRIA 200ml (L) Leivavalik 50g	Värskest lõhest kalasupp 280g Kaneelisai Piim 2.5% PRIA 200ml (L) Rukkileib 35g Puuvili 80g PRIA	Küpsetatud kana 100g Keedetud kartul 180g Ketšup 20g Porgandi-apelsinisalat 75g Morss 200ml Piim 2.5% PRIA 200ml (L) Leivavalik 50g		
Pikapäevarühm	Kodune praad 250g Paprika - tomatisaalat 75g Piim 2.5% Morss 200ml Sai 15g Puuvili 80g Leib	Kananagetsid 80g Sõmer riis 150g Külm kaste Hiinakapsa-porrusalat 75g Tee 200g Piim 2.5% Leivavalik 50g Puuvili 80g	Pannkoogid lihaga 140g Hapukoor 20% /20g Kakao 200 ml Piim 2.5% Banaan 80g	Rakvere pihvid 80g Tatar 150g Ketšup 20g Sügisesalat 75g Apelsinimahl 200ml Piim 2.5% Leivavalik 50g	Piima - nuudlisupp Võileib keeduvorsti ja kurgiga Mahlajook 200g Piim 2.5% Küpsis 50g		

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Kool									
Energia	679kcal 2839kj	746kcal 3123kj	691kcal 2893kj	662kcal 2771kj	858kcal 3588kj			727kcal 3043kj	608kcal 2544kj
Valgud	27.56g 16.25%	23.15g 12.41%	28.52g 16.50%	21.58g 13.04%	37.25g 17.38%			27.61g 15.19%	19 g
Rasvad	17.04g 22.60%	23.76g 28.65%	21.09g 27.45%	21.86g 29.70%	39.16g 41.10%			24.58g 30.43%	20 g
Küllastunud rasvhapped	0.21g 0.27%	2.15g 2.59%	1.69g 2.20%	1.36g 1.85%				1.08g 1.34%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	103.74g 61.15%	110.00g 58.95%	96.89g 56.05%	94.81g 57.26%	89.04g 41.53%			98.89g 54.41%	88 g
Suhkrud kokku	33.87g 19.96%	50.46g 27.04%	40.74g 23.57%	31.77g 19.19%	39.45g 18.40%			39.26g 21.60%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	103.74g 61.15%	110g 58.95%	96.89g 56.05%	94.81g 57.26%	89.04g 41.53%			98.89g 54.41%	88 g
Sool kokku	0.50g	0.00g	1.50g	0.55g	1.50g			0.81g	0 g
Pikapäevarühm									
Energia	698kcal 2922kj	623kcal 2606kj	458kcal 1915kj	749kcal 3133kj	612kcal 2560kj			628kcal 2627kj	604kcal 2527kj
Valgud	18.85g 10.79%	27.50g 17.66%	17.76g 15.53%	30.72g 16.41%	15.77g 10.31%			22.12g 14.09%	18 g
Rasvad	18.54g 23.88%	18.59g 26.87%	17.99g 35.39%	27.21g 32.71%	20.99g 30.88%			20.67g 29.62%	20 g
Küllastunud rasvhapped	0.13g 0.16%	0.89g 1.28%	4.98g 9.79%	5.71g 6.86%	0.06g 0.08%			2.35g 3.37%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	114.07g 65.32%	86.36g 55.47%	56.15g 49.08%	95.23g 50.88%	89.96g 58.81%			88.35g 56.28%	88 g
Suhkrud kokku	40.29g 23.07%	25.20g 16.19%	43.27g 37.82%	37.93g 20.26%	59.83g 39.11%			41.30g 26.31%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	114.07g 65.32%	86.36g 55.47%	56.15g 49.08%	95.23g 50.88%	89.96g 58.81%			88.35g 56.28%	88 g
Sool kokku	1.63g	2.97g	0.28g	2.77g	0.36g			1.60g	0 g

Vastutava isiku nimi:

Allkiri: