

Nädala menüü

	Esmaspäev 07.10.2024	Teisipäev 08.10.2024	Kolmapäev 09.10.2024	Neljapäev 10.10.2024	Reede 11.10.2024
Hommiikusöök	Kaerahelbepuder 1, 2 Või 2 Piim 2.5% 2	4-viljapuder 1, 2 Moos	10-viljahelbepuder tatra-ja rukkikliidega 2, 1 Või 2 Piim 2.5% 2	Hirsihelbepuder 2 Või 2 Moos Keefir 2,5% 2 Piim 2.5% 2	7-viljahelbepuder linaseemnetega 2, 1 Või 2 Piim 2.5% 2
Lõunasöök	Köögiviljasupp metsiku riisi ja sealihaga 3, 1, 2 Köögiviljastrooganov ubadega 2 Külm kaste tilliga 2, 3 Roheline sibul Salatite segu Puuviljakissell Vahukoor 2 Leivatoodete valik 5 sorti 1	Tomatine pastaroor kalkunihaga 1, 2 Riivitud juust 2 Hiinakapsa- paprikasalat Marineeritud punane sibul Piknikukurk Värske hernes Värske mais Leivatoodete valik 5 sorti 1 Aedmarja mahlajook	Ukraina borš 10 Hapukoor 2 KiNulgur (kinoa ja bulgur) Tzatziki 2 Roheline sibul Salatite segu Värske mais Fermenteeritud köögiviljad Dessert surra-murra 2 Toormoos Leivatoodete valik 5 sorti 1 Minikukli valik:nõgese-,tatra-,maisi-ja porgandikukkel 1 Maitsevõi pestoga 2, 7, 9	Linnasevirdes laagerdunud rohuma veise pajaroog Kartuli-porgandi- kõrvitsapüree 2 Sõmer riis Stoovitud peet- ja porgand ürtidega 2 Värske mais Värske hernes Marineeritud punane sibul Leivatoodete valik 5 sorti 1 Aedmarja mahlajook	Lõhefilee Bella Itaalia marinaadis 4 Spinatiriis Külm kaste tilliga 2, 3 Hollandi kaste 2, 3, 10, 13 Kartuli-porgandi- kõrvitsapüree 2 Värske hernes Värske mais Leivatoodete valik 5 sorti 1
Pikapäevaeine	Koorene kartuli- hakklihavorm juustukattega 2 Soe koorekaste 2, 1 Kapsa-kurgisalat Leivatoodete valik 5 sorti 1 Tee	Piima-riisisupp 2 Sõmer tatar Külm kaste tilliga 2, 3 Salatite segu Leivatoodete valik 5 sorti 1 Einevõileib singi-ja juustuga 2, 3, 1 Koolijogurt kirsiga 2 Tee	Ahjuviinerid juustuga 2 Ahjukartul ürtidega Tomatikaste Soe koorekaste 2, 1 Leivatoodete valik 5 sorti 1 Kamajook 2, 1	Tortillad singi- ja sulatatud juustuga 2 Sõmer tatar Külm kaste vahemereürtidega 2, 3 Salatite segu Kapsa-porgandisalat Leivatoodete valik 5 sorti 1 Keefir 2,5% 2 Piim 2,5% 2 Koolijogurt banaaniga 2 Tee	Kartuli-munasalat 2, 3 Külm kaste tilliga 2, 3 Piknikukurk Leivatoodete valik 5 sorti 1 Kamajook jõhvikamahlaga 2, 1

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
--	-------------	--------------------	--------------------	--	---------------------------------------	--	-------------------------------------	--------------------	------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------	--

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Lagedi Lasteaed									
Energia	3269kcal 13677kj	2295kcal 9602kj	4555kcal 19057kj	3346kcal 13998kj	2674kcal 11190kj			3228kcal 13505kj	0kcal 0kj
Valgud	72.21g 8.84%	98.37g 17.14%	99.36g 8.73%	112.52g 13.45%	73.01g 10.92%			91.09g 11.29%	0 g
Rasvad	211.87g 58.33%	100.17g 39.28%	303.85g 60.04%	192.97g 51.91%	189.98g 63.93%			199.77g 55.70%	0 g
Küllastunud rasvhapped	126.48g 34.82%	44.14g 17.31%	175.28g 34.64%	113.22g 30.46%	103.39g 34.79%			112.50g 31.37%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	254.85g 31.18%	241.14g 42.03%	338.64g 29.74%	279.64g 33.43%	159.98g 23.93%			254.85g 31.58%	0 g
Suhkrud kokku	83.48g 10.21%	89.96g 15.68%	105.37g 9.25%	122.08g 14.60%	55.69g 8.33%			91.31g 11.32%	0 g
Kiudained	26.94g 1.65%	17.72g 1.54%	34.06g 1.50%	20.10g 1.20%	16.33g 1.22%			23.03g 1.43%	0 g
Süsivesikud kokku	281.79g 32.83%	258.86g 43.57%	372.7g 31.24%	299.74g 34.63%	176.31g 25.15%			277.88g 33.01%	0 g
Sool kokku	2.53g	6.46g	7.50g	6.56g	4.18g			5.45g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.72g	0.67g	0.75g	0.70g	0.75g			0.72g	0 g
Lagedi personal									
Energia	3397kcal 14211kj	1796kcal 7516kj	3037kcal 12707kj	2674kcal 11190kj	1289kcal 5392kj			2439kcal 10203kj	0kcal 0kj
Valgud	51.26g 6.04%	85.99g 19.15%	63.14g 8.32%	68.15g 10.19%	60.20g 18.69%			65.75g 10.78%	0 g
Rasvad	229.37g 60.78%	100.42g 50.31%	199.09g 59.00%	160.13g 53.89%	78.18g 54.60%			153.44g 56.62%	0 g
Küllastunud rasvhapped	139.82g 37.05%	33.91g 16.99%	112.35g 33.29%	100.75g 33.91%	32.94g 23.01%			83.95g 30.98%	0 g

Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	267.44g 31.50%	129.66g 28.87%	235.47g 31.01%	229.74g 34.36%	80.52g 24.99%		188.57g 30.93%	0 g
Suhkrud kokku	100.27g 11.81%	33.26g 7.41%	72.85g 9.60%	110.37g 16.51%	17.33g 5.38%		66.81g 10.96%	0 g
Kiudained	28.72g 1.69%	14.98g 1.67%	25.42g 1.67%	20.88g 1.56%	11.07g 1.72%		20.22g 1.66%	0 g
Süsivesikud kokku	296.16g 33.19%	144.64g 30.54%	260.89g 32.68%	250.62g 35.92%	91.59g 26.71%		208.78g 32.58%	0 g
Sool kokku	2.61g	4.91g	2.51g	2.24g	1.81g		2.81g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.95g	0.90g		0.93g			0.56g	0 g

Lagedi K lõuna

Energia	2018kcal 8442kj	1316kcal 5507kj	3137kcal 13127kj	1048kcal 4383kj	1289kcal 5392kj		1762kcal 7370kj	0kcal 0kj
Valgud	39.17g 7.77%	69.94g 21.26%	66.35g 8.46%	56.76g 21.67%	60.20g 18.69%		58.49g 13.28%	0 g
Rasvad	102.42g 45.68%	77.53g 53.02%	205.88g 59.06%	35.24g 30.28%	78.18g 54.60%		99.85g 51.00%	0 g
Küllastunud rasvhapped	56.41g 25.16%	29.42g 20.12%	114.06g 32.72%	17.40g 14.95%	32.94g 23.01%		50.05g 25.56%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	223.85g 44.38%	79.58g 24.19%	241.84g 30.83%	116.94g 44.65%	80.52g 24.99%		148.55g 33.72%	0 g
Suhkrud kokku	93.39g 18.51%	28.62g 8.70%	76.17g 9.71%	43.72g 16.69%	17.33g 5.38%		51.85g 11.77%	0 g
Kiudained	21.96g 2.18%	10.13g 1.54%	25.87g 1.65%	17.82g 3.40%	11.07g 1.72%		17.37g 1.97%	0 g
Süsivesikud kokku	245.81g 46.56%	89.71g 25.73%	267.71g 32.48%	134.76g 48.05%	91.59g 26.71%		165.92g 35.69%	0 g
Sool kokku	1.54g	4.06g	2.60g	1.29g	1.81g		2.26g	0 g
Koka poolt lisatav sool		0.27g		0.26g			0.10g	0 g

Lagedi K eine

Energia	293kcal 1225kj	271kcal 1132kj	282kcal 1181kj	318kcal 1331kj	262kcal 1098kj		285kcal 1194kj	0kcal 0kj
Valgud	11.37g 15.53%	8.80g 13.02%	9.32g 13.21%	11.47g 14.42%	9.68g 14.75%		10.13g 14.22%	0 g
Rasvad	6.85g 21.04%	4.03g 13.41%	3.90g 12.44%	4.88g 13.80%	4.38g 15.03%		4.81g 15.18%	0 g
Küllastunud rasvhapped	2.63g 8.07%	2.19g 7.28%	2.08g 6.64%	2.50g 7.07%	2.38g 8.17%		2.36g 7.44%	0 g

Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	43.05g 58.80%	46.09g 68.14%	51.96g 73.63%	55.97g 70.36%	44.46g 67.75%			48.30g 67.79%	0 g
Suhkrud kokku	5.93g 8.10%	6.18g 9.13%	6.52g 9.24%	6.21g 7.81%	5.26g 8.02%			6.02g 8.45%	0 g
Kiudained	6.78g 4.63%	7.35g 5.43%	1.02g 0.72%	2.25g 1.41%	3.24g 2.47%			4.13g 2.90%	0 g
Süsivesikud kokku	49.83g 63.43%	53.44g 73.57%	52.98g 74.35%	58.22g 71.77%	47.7g 70.22%			52.43g 70.69%	0 g
Sool kokku	1.07g	1.01g	1.17g	1.07g	1.11g			1.09g	0 g
Koka poolt lisatav sool	0.95g	0.90g	1.00g	0.93g	1.00g			0.96g	0 g

Lagedi K pikapäevaeine

Energia	989kcal 4138kj	1491kcal 6237kj	1155kcal 4833kj	1532kcal 6411kj	705kcal 2951kj			1174kcal 4914kj	0kcal 0kj
Valgud	34.39g 13.91%	60.43g 16.21%	42.21g 14.61%	68.25g 17.82%	15.73g 8.92%			44.20g 15.06%	0 g
Rasvad	63.91g 58.16%	75.94g 45.85%	48.20g 37.55%	79.18g 46.51%	33.31g 42.50%			60.11g 46.08%	0 g
Küllastunud rasvhapped	30.53g 27.78%	34.29g 20.71%	20.00g 15.58%	38.55g 22.64%	11.59g 14.80%			26.99g 20.69%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	65.07g 26.31%	136.29g 36.57%	132.37g 45.83%	132.46g 34.58%	80.94g 45.90%			109.42g 37.28%	0 g
Suhkrud kokku	7.64g 3.09%	26.03g 6.98%	29.09g 10.07%	44.49g 11.61%	38.36g 21.76%			29.12g 9.92%	0 g
Kiudained	8.00g 1.62%	10.15g 1.36%	11.55g 2.00%	8.37g 1.09%	9.43g 2.67%			9.50g 1.62%	0 g
Süsivesikud kokku	73.07g 27.93%	146.44g 37.93%	143.92g 47.83%	140.83g 35.67%	90.37g 48.57%			118.92g 38.90%	0 g
Sool kokku	1.16g	4.46g	6.26g	5.64g	2.44g			3.99g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Lagedi õhtuode

Energia			63kcal 263kj	31kcal 130kj	63kcal 263kj			52kcal 219kj	0kcal 0kj
Valgud			2.10g 13.35%	0.00g 0.05%	2.10g 13.35%			1.40g 10.78%	0 g
Rasvad			0.33g 4.72%		0.33g 4.72%			0.22g 3.81%	0 g
Küllastunud rasvhapped			0.06g 0.86%		0.06g 0.86%			0.04g 0.69%	0 g
Süsivesikud imenduvad			11.28g	7.74g	11.28g			10.10g	0 g

(ehk va kiudained)		71.72%	99.95%	71.72%		77.70%	
Suhkrud kokku		0.48g 3.05%		0.48g 3.05%		0.32g 2.46%	0 g
Kiudained		3.21g 10.21%		3.21g 10.21%		2.14g 8.23%	0 g
Süsivesikud kokku		14.49g 81.93%	7.74g 99.95%	14.49g 81.93%		12.24g 85.93%	0 g
Sool kokku		0.44g		0.44g		0.30g	0 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	0 g

Print