

		esmaspäev 01.08.2022		teisipäev 02.08.2022	
		Allergeen		Allergeen	
Homnikusöök					
	Täisterakaerahelbepuder	1,2	Hirsipuder		2
	Või	2	Või		2
	Mustsõstar		Aedmaasikamoos		
	Pria piimatoode	2	Pria piimatoode		2
	Pria kapsas		Pria porgand		
Lõuna					
	Kalkuni-jogurtikaste	1,2	Kodune seljanka		
	Keedetud riis		Hapukoor, R 20 %		2
	Porgandisalat jõhvikatega		Leivavaht		1
	Õuna - keefirikokteil	2	Piim, R2,5%		2
	Leivatoode	1,2,3,7	Leivatoode		1,2,3,7
Õhtusöök					
	Köögiviljapüreesupp	2	Makaronid hakklihaga		1,3
	Rõstitud sepikukuubikud	1,2	Külm jogurtikaste		2
	Leivatoode	1,2,3,7	Maitsevesi		
	Pria pirn		Leivatoode		1,2,3,7
			Pria õun		
Terve päev vanus 1-2(3)					
Energia kcal		910.2		937.72	
Valgud ,g	28.89 12.7%		34.75 14.82%		
Rasvad,g	30.88 30.53%		27.69 26.58%		
Süsivesikud,g	131.47 57.78%		137.98 58.86%		
vanus 3-5					
Energia kcal		1166.44		1185.119	
Valgud ,g	37.39 12.82%		42.117 14.22%		
Rasvad,g	37.1 28.63%		31.32 23.78%		
Süsivesikud,g	173.78 59.59%		184.284 62.2%		
vanus 5-6					
Energia kcal		1392.65		1408.87	
Valgud ,g	44.4 12.75%		50.67 14.39%		
Rasvad,g	42.45 27.43%		36.27 23.17%		
Süsivesikud,g	211.78 60.83%		220.6 62.63%		
vanus 6-7					
Energia kcal		1534.11		1538.97	
Valgud ,g	47.28 12.33%		56.11 14.58%		
Rasvad,g	48.47 28.44%		38.38 22.44%		
Süsivesikud,g	230.45 60.09%		242.6 63.06%		

		kolmapäev 03.08.2022 Allergeen		neljapäev 04.08.2022 Allergeen	
Nisuhelbepuder		1,2	Odrahelbepuder		1,2
Või		2	Või		2
Jõhvikapüree			Aedmarjamoos		
Pria piimatoode		2	Pria piimatoode		2
Pria kurk			Pria lillkapsas		
Külm kodujuustu-kalakaste		2,4	Kana - nuudlisupp kartulitega		1
Ahjukartulid ürtidega			Maasika-jogurtidessert		2
Peedisalat õliga			Leivatoode		1,2,3,7
Seemnesegu		11			
Punasesõstra kompott					
Leivatoode		1,2,3,7			
Marja-kaerahelbesmuuti		1	Kartulisalat hapukoorega		10,2
Sepik munavõi ja värskel tomatiga		1,2,3	Mahlajook		
Pria pirn			Leivatoode		1,2,3,7
			Arbuus		
		930.57			913.67
29.73	12.78%		24.76	10.84%	
31.6	30.56%		33.76	33.25%	
132.61	57%		129.71	56.79%	
		1158.49			1155.63
37.69	13.01%		31.41	10.87%	
37.09	28.81%		40.1	31.23%	
169.45	58.51%		169.35	58.62%	
		1395.65			1381.65
44.98	12.89%		38.16	11.05%	
46.73	30.13%		47.6	31.01%	
200.09	57.35%		202.87	58.73%	
		1513.5			1512.56
48.13	12.72%		40.55	10.72%	
51.25	30.48%		55.31	32.91%	
216.07	57.1%		216.12	57.15%	

reede
05.08.2022 Allergeen Nädala keskmine

Munapuder 1,2,3
Rukkivõileib värskel kurgiga 1,2
Pria piimatoode 2
Pria valge redis

Köögivilja - tatarroog hakklihaga
Külm jogurtikaste 2
Hiinakapsasalat tilliga
Puuviljasupp
Leivatoode 1,2,3,7

Kaneelirull 1,2,3
Jahutatud tee sidruniga
Pria õun

		953.45		929.122
32.23	13.52%		30.072	12.95%
33.66	31.77%		31.518	30.53%
132.19	55.46%		132.792	57.17%

		1164.38		1166.006
39.36	13.52%		37.598	12.9%
41.15	31.81%		37.358	28.84%
160.93	55.28%		171.554	58.85%

		1367.86		1389.336
46.45	13.58%		44.932	12.94%
49.06	32.28%		44.422	28.78%
187.41	54.8%		204.55	58.89%

		1509.13		1521.654
49.76	13.19%		48.366	12.71%
51.7	30.83%		49.022	28.99%
213.29	56.53%		223.706	58.81%