

		esmaspäev 02.12.2024 Allergeen		teisipäev 03.12.2024 Allergeen	
Homnikusöök					
	Viieviljapuder	1;2	Rukkihelbepuder	1;2	
	Või	2	Või	2	
	Marjasegu		Aedmarjamoos		
	Pria piim, R 2.5 %	2	Pria keefir, R 2.5 %	2	
	Pria kaalikas		Pria nuikapsas		
Lõuna					
	Chilli con carne veisehakklihaga		Kanasupp kikerhernestega		
	Keedetud kartulid		Leivavaht	1	
	Peedisalat õunaga		Piim, R 2,5%	2	
	Maasika-banaani jogurtikokteil	2	Leivatoode	1;11;2	
	Leivatoode	1;11;2			
Õhtusöök					
	Värskekapsasupp sealihaga		Täisterapasta aedviljadega	1;3	
	Leivatoode	1;11;2	Mahlajook		
	Pria pirn		Leivatoode	1;11;2	
			Pria õun		
Terve päev					
vanus 1-2(3)					
	Energia kcal	932.5		957.97	
	Valgud ,g	33.1 14.2%	27.98 11.68%		
	Rasvad,g	40.15 38.75%	29.72 27.92%		
	Süsivesikud,g	109.46 46.95%	142.65 59.56%		
vanus 3-5					
	Energia kcal	1158.33		1206.27	
	Valgud ,g	41.81 14.44%	34.8 11.54%		
	Rasvad,g	45.88 35.65%	34.92 26.05%		
	Süsivesikud,g	143.92 49.7%	185.24 61.43%		
vanus 5-6					
	Energia kcal	1388.31		1413.88	
	Valgud ,g	51.62 14.87%	40.63 11.49%		
	Rasvad,g	48.41 31.38%	42.5 27.05%		
	Süsivesikud,g	185.04 53.31%	214.4 60.66%		
vanus 6-7					
	Energia kcal	1544.21		1555.52	
	Valgud ,g	56.31 14.59%	44.46 11.43%		
	Rasvad,g	56.43 32.89%	46.2 26.73%		
	Süsivesikud,g	201.2 52.12%	236.82 60.9%		

	kolmapäev 04.12.2024 Allergeen	neljapäev 05.12.2024 Allergeen	
Piima-riisisupp	2	Tatrapuder	
Või	2	Või	2
Sepik ürditoorjuustuga	1;2	Hapukoor, R 20 %	2
Porgand		Piim, R 2,5%	2
		Valge redis	
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemekastmes		Kalasupp poola moodi	4
Keedetud tatar		Kõrvitsa-õunakreem	2
Hiinakapsasalat paprikaga		Leivatoode	1;11;2
Seemnesegu	11		
Marjakompott			
Pria piim, R 2.5 %	2		
Leivatoode	1;11;2		
Kaunviljapüreesupp	2	Kartuliroog hakkliahaga	
Rõstitud sepikukuubikud	1;2	Mahlajook	
Leivatoode	1;11;2	Leivatoode	1;11;2
Mandariin		Pria õun	
	919.2	954.78	
35.84 15.6%		31.3 13.11%	
27.13 26.56%		35.31 33.28%	
137.25 59.73%		130.3 54.59%	
	1181.19	1170.02	
44.45 15.05%		38.12 13.03%	
36.9 28.12%		41.2 31.69%	
172.66 58.47%		164.25 56.15%	
	1416.35	1394.1	
54.46 15.38%		45.88 13.16%	
39.69 25.22%		50.01 32.29%	
216.12 61.04%		193.49 55.52%	
	1572.62	1557.43	
59.99 15.26%		51.18 13.14%	
45.08 25.8%		54.25 31.35%	
239.01 60.79%		219.05 56.26%	

reede
06.12.2024 Allergeen Nädala keskmine

Piima- odrahelbesupp 1;2
Või 2
Rukkileib ahjukalaga 1;2
Pria salatilehed

Riisi-kalkuniroog köögiviljadega
Porgandisalat pirniga
Jõhvika-puuviljakissell
Leivatoode 1;11;2

Kodune marjakook 1;2;3
Piim, R 2,5% 2
Banaan

	938.19	940.528
26.97 11.5%		31.038 13.2%
30.48 29.24%		32.558 31.16%
142.79 60.88%		132.49 56.35%

	1199.17	1182.996
34.04 11.35%		38.644 13.07%
37.51 28.15%		39.282 29.88%
185.72 61.95%		170.358 57.6%

	1404.58	1403.444
40.32 11.48%		46.582 13.28%
43.68 27.99%		44.858 28.77%
217.83 62.03%		205.376 58.53%

	1535.39	1553.034
43.17 11.25%		51.022 13.14%
48.8 28.61%		50.152 29.06%
236.83 61.7%		226.582 58.36%