

		esmaspäev 06.03.2023 Allergeen		teisipäev 07.03.2023 Allergeen	
Homnikusöök					
	Odrahelbepuder	1,2	Neljaviiljapuder	1,2	
	Või	2	Või	2	
	Mustsõstar		Õunapüree		
	Pria piimatoode	2	Pria piimatoode	2	
	Pria kaalikas		Pria nuikapsas		
Lõuna					
	Kanastrooganov	1,2	Hartšo sealihast		
	Keedetud makaronid	1	Mõnus kohupiimakreem	2	
	Valge redise salat maitserohelisega		Leivatoode	1,2,7	
	Seemnesegu	11			
	Õuna - keefirikokteil	2			
	Leivatoode	1,2,7			
Õhtusöök					
	Herne-kartulisupp (Kuskuss kõrvitsaga	1	
	Leivatoode	1,2,7	Külm jogurti - värskel kurgikaste	2	
	Pria pirn		Maitsevesi		
			Leivatoode	1,2,7	
			Pria õun		
Terve päev					
vanus 1-2(3)					
Energia kcal		935.64		922.45	
Valgud ,g	34.04 14.55%		31.59 13.7%		
Rasvad,g	28.48 27.4%		33.16 32.35%		
Süsivesikud,g	138.39 59.16%		127.66 55.36%		
vanus 3-5					
Energia kcal		1170.19		1164.04	
Valgud ,g	42.46 14.51%		39.51 13.58%		
Rasvad,g	34.76 26.73%		40.11 31.01%		
Süsivesikud,g	175.27 59.91%		165.07 56.72%		
vanus 5-6					
Energia kcal		1367.87		1390.31	
Valgud ,g	48.99 14.33%		46.62 13.41%		
Rasvad,g	40.43 26.6%		48.76 31.56%		
Süsivesikud,g	206.14 60.28%		196.27 56.47%		
vanus 6-7					
Energia kcal		1538.74		1541.18	
Valgud ,g	53.74 13.97%		50.32 13.06%		
Rasvad,g	44.52 26.04%		53.58 31.29%		
Süsivesikud,g	234.68 61.01%		219.54 56.98%		

kolmapäev 08.03.2023 Allergeen		neljapäev 09.03.2023 Allergeen		reede 10.03.2023	
Riisipuder	2	Rukkihelbepuder	1,2	Piima-seitsmeviljahelbesupp	
Või	2	Või	2	Või	
Aedmarjamoos		Aedmarjamoos		Rukkileib munavõiga	
Pria piimatoode	2	Pria piimatoode	2	Pria salatilehed	
Pria valge redis		Pria porgand			
Kala-koorekaste	1,2,4	Kartuli - frikadellisupp	1,3	Kanarisoto	
Kartuli - lillkapsapuder	2	Karamellpuding	2	Peedi - küüslaugusalat	
Porgandisalat		Marja toormoos		Mahlakissell	
Kirsikompott		Leivatoode	1,2,7	Leivatoode	
Leivatoode	1,2,7				
Kanasupp		Köögivilja - tatarroog sealihaga		Kook marjadega	
Leivatoode	1,2,7	Külm hapukoorekaste	2	Pria piimatoode	
Banaan		Mahlajook		Pria õun	
		Leivatoode	1,2,7		
		Pria pirn			
	903.37		917.25	920.35	
27.74	12.28%	31.58	13.77%	25.45	11.06%
33.67	33.54%	31.72	31.12%	32.36	31.64%
124.18	54.99%	128.55	56.06%	133.64	58.08%
	1171.52		1159.92	1159.84	
36.68	12.52%	39.41	13.59%	31.87	10.99%
40.44	31.07%	37.31	28.95%	39.71	30.81%
166.98	57.01%	168.84	58.22%	170.82	58.91%
	1391.06		1408.99	1396.18	
43.38	12.47%	48.22	13.69%	38.03	10.9%
47.2	30.54%	43.26	27.63%	51.04	32.9%
200.49	57.65%	209.71	59.53%	198.94	57%
	1550.12		1530.06	1511.86	
48.13	12.42%	52.82	13.81%	40.93	10.83%
52.15	30.28%	45.99	27.05%	55.06	32.78%
224.19	57.85%	229.42	59.98%	216.28	57.22%

Allergeen Nädala keskmine

1,2,7
2
1,2,3

1,2,7

1,2,3
2

919.812
30.08 13.08%
31.878 31.19%
130.484 56.74%

1165.102
37.986 13.04%
38.466 29.71%
169.396 58.16%

1390.882
45.048 12.96%
46.138 29.85%
202.31 58.18%

1534.392
49.188 12.82%
50.26 29.48%
224.822 58.61%