

esmaspäev
07.10.2024 Allergeen

Homnikusöök		
	Täisterakaerahelbepuder	1;2
	Või	2
	Kirss	
	Pria piim, R 2.5 %	2
	Pria kurk	
Lõuna		
	Sealihaguljašš	1;2
	Keedetud tatar	
	Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	
	Seemnesegu	11
	Marja-keefirikokteil	2
	Leivatoode	1;11;2
Õhtusöök		
	Kaalikapüreesupp	2
	Rõstitud sepikukuubikud	1;2
	Leivatoode	1;11;2
	Banaan	

Terve päev
vanus 1-2(3)
Energia kcal 966.23

Valgud ,g 33.87 14.02%
Rasvad,g 33.06 30.79%
Süsivesikud,g 136.66 56.57%

vanus 3-5
Energia kcal 1223.19

Valgud ,g 42.32 13.84%
Rasvad,g 39.72 29.23%
Süsivesikud,g 177.96 58.2%

vanus 5-6
Energia kcal 1440.37

Valgud ,g 48.9 13.58%
Rasvad,g 45.82 28.63%
Süsivesikud,g 212.5 59.01%

vanus 6-7
Energia kcal 1575.65

Valgud ,g 52.2 13.25%
Rasvad,g 49.17 28.09%
Süsivesikud,g 235.15 59.7%

	teisipäev 08.10.2024 Allergeen		kolmapäev 09.10.2024 Allergeen	
Viieviljapuder	1;2	Piima-neljaviiljahelbesupp	1;2	
Või	2	Või	2	
Aedmarjamoos		Sepik munavõiga	1;2;3	
Pria piim, R 2.5 %	2	Kõrvits		
Pria kapsas				
Oasupp veiselihaga	1;9	Riisiroog kanalihaga		
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	1;2	Peedisalat		
Leivatoode	1;11;2	Ahjuõunasmuuti	2	
		Keefir, R 2.5%	2	
		Leivatoode	1;11;2	
Kartulivormiroog	10;2;3	Sealiha - aedviljasupp		
Mahlajook		Leivatoode	1;11;2	
Leivatoode	1;11;2	Pim		
Pria õun				
	922.8		930.6	
33.36 14.46%		38.07 16.36%		
27.38 26.7%		33.59 32.49%		
135.74 58.84%		120.86 51.95%		
	1152.39		1192.03	
41 14.23%		46.49 15.6%		
31.92 24.93%		42.91 32.4%		
174.52 60.58%		156.74 52.6%		
	1384.09		1394.91	
49.83 14.4%		57.11 16.38%		
33.76 21.95%		44.81 28.91%		
219.07 63.31%		192.73 55.27%		
	1505.42		1539.66	
54.21 14.4%		61.97 16.1%		
35.76 21.38%		49.73 29.07%		
240.41 63.88%		212.78 55.28%		

neljapäev 10.10.2024 Allergeen		reede 11.10.2024 Allergeen		Nädala keskmine
Maisimannapuder	2	Piima-riisipuder	2	
Või	2	Või	2	
Aedmarjamoos		Rukkileib kalaga	1;2;4	
Piim, R 2,5%	2	Porgand		
Kaalikas				
Koorene kalasupp	2;4	Kartuli ja lillkapsarook sealihaga		
Puuviljasalat		Kaalika - õunasalat		
Vaniljekaste	2	Seemnesegu	11	
Leivatoode	1;11;2	Maasikakissell		
		Leivatoode	1;11;2	
Makaronid kalkunilihaga	1	Kodune marjakook	1;2;3	
Mahlajook		Piim, R 2,5%	2	
Leivatoode	1;11;2	Ploom		
Õun				
	931.38		935.57	937.316
30.19	12.97%	27.05	11.57%	32.508
37.11	35.86%	35.28	33.94%	33.284
119.89	51.49%	129.27	55.27%	128.484
	1166.37		1207.77	1188.35
36.67	12.58%	32.98	10.92%	39.892
45.81	35.35%	46.27	34.48%	41.326
152.36	52.25%	166.64	55.19%	165.644
	1403.46		1397.88	1404.142
47.09	13.42%	39.24	11.23%	48.434
45.17	28.97%	51.61	33.23%	44.234
202.05	57.59%	196.17	56.13%	204.504
	1500.21		1564.55	1537.098
51.77	13.8%	41.57	10.63%	52.344
43.92	26.35%	62.71	36.07%	48.258
224.02	59.73%	209.69	53.61%	224.41