

	esmaspäev		teisipäev	
	07.11.2022	Allergeen	08.11.2022	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>				
Täisterakaerahelbepuder	1,2	Maisimannapuder	2	
Või	2	Või	2	
Maasikas		Aedmarjamoos		
Pria piimatoode	2	Pria piimatoode	2	
Pria kaalikas		Pria lillkapsas		
<b>Lõuna</b>				
Veisehakklihakaste ürtidega		Hapukapsasupp sealihaga	1	
Keedetud makaronid	1	Hapukoor, R 20 %	2	
Valge redise salat maitserohelisega		Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	1,2	
Marja-keefirikokteil	2	Leivatoode	1,2,7	
Leivatoode	1,2,7			
<b>Õhtusöök</b>				
Köögiviljasupp lihata		Hakkliharisoto		
Leivatoode	1,2,7	Külm hapukoorekaste	2	
Pria õun		Mahlajook		
		Leivatoode	1,2,7	
		Pria pirn		
<b>Terve päev</b>				
vanus 1-2(3)				
Energia kc:	933.57		914.44	
Valgud ,g	30.57 13.1%	33.07 14.47%		
Rasvad,g	34.09 32.86%	29.07 28.61%		
Süsivesiku	127.83 54.77%	131.35 57.46%		
vanus 3-5				
Energia kc:	1187.41		1172.75	
Valgud ,g	39.43 13.28%	40.54 13.83%		
Rasvad,g	40.82 30.94%	38.61 29.63%		
Süsivesiku	167.63 56.47%	167.01 56.96%		
vanus 5-6				
Energia kc:	1399.86		1407.65	
Valgud ,g	46.18 13.2%	49.03 13.93%		
Rasvad,g	46.88 30.14%	43.93 28.09%		
Süsivesiku	200.95 57.42%	205.73 58.46%		
vanus 6-7				
Energia kc:	1536.37		1508.45	
Valgud ,g	48.54 12.64%	52.94 14.04%		
Rasvad,g	54 31.63%	45.98 27.43%		
Süsivesiku	216.89 56.47%	222.56 59.02%		

	kolmapäev 09.11.2022 Allergeen		neljapäev 10.11.2022 Allergeen		reede 11.11.2022
Omlett juustuga	2,3	Riisipuder	1,2	Nisuhelbepuder	
Rukkivõileib värskel tomatiga	1,2	Või	2	Või	
Pria piimatoode	2	Mustsõstra toormoos		Õunapüree	
Pria kurk		Pria piimatoode	2	Pria piimatoode	
		Pria porgand		Pria kapsas	
Kanahakklihast pikkpoiss	1,11,3	Lihthne kalasupp	4	Köögiviljad sealihaga leemes	
Karrikaste	1,2	Jogurti - maasikatarretis	2	Ahjukartulid ürtidega	
Keedetud riis		Marjakaste		Peedi - küüslaugusalat	
Porgandisalat		Leivatoode	1,2,7	Seemnesegu	
Mahlakissell				Karusmarja - aroonia kompott	
Leivatoode	1,2,7			Leivatoode	
Kalkuni - klimbisupp	1,2,3	Tomatine kanapasta	1,2,3	Kaneelilai	
Leivatoode	1,2,7	Maitsevesi		Piparmündi tee	
Kiivi		Leivatoode	1,2,7	Pria pirn	
		Pria õun			
	900.48		916.47		916.34
35.25 15.66%		32.77 14.3%		30.36 13.25%	
29.32 29.3%		36.01 35.36%		32.91 32.32%	
123.57 54.89%		113.94 49.73%		128.62 56.15%	
	1173.76		1174.74		1196.35
45.46 15.49%		40.92 13.93%		40.01 13.38%	
37.35 28.64%		41.96 32.15%		41.85 31.48%	
163.1 55.58%		156.17 53.18%		169.96 56.83%	
	1390.68		1371.43		1391.26
54.83 15.77%		49.02 14.3%		46.61 13.4%	
43.71 28.29%		48.74 31.99%		47.4 30.66%	
193.25 55.58%		181.52 52.94%		200.48 57.64%	
	1543.76		1502.96		1513.06
60.72 15.73%		54.82 14.59%		49.14 12.99%	
47.75 27.84%		53.2 31.86%		54.2 32.24%	
216.46 56.09%		198.21 52.75%		213.08 56.33%	

Allergeen Nädala keskmine

1,2  
2

2

11

1,2,7

1,2,3

916.26  
32.404 14.15%  
32.28 31.71%  
125.062 54.6%

1181.002  
41.272 13.98%  
40.118 30.57%  
164.774 55.81%

1392.176  
49.134 14.12%  
46.132 29.82%  
196.386 56.43%

1520.92  
53.232 14%  
51.026 30.19%  
213.44 56.13%