

	esmaspäev		teisipäev	
	08.01.2024	Allergeen	09.01.2024	Allergeen
<b>Homnikusöök</b>				
	Rukkihelbepuder	1;2	Hirsipuder	2
	Või	2	Või	2
	Maasikas		Õunapüree	
	Pria piimatoode	2	Pria piimatoode	2
	Pria kurk		Pria nuikapsas	
<b>Lõuna</b>				
	Sealihaguljašš	1;2	Köögiviljapüreesupp kanaga	2
	Keedetud tatar		Rõstitud sepikukuubikud	1;2
	Kapsasalat tilliga		Kaerahelbe - marjakrõbedik	1;2
	Mustsõstra-jogurtikokteil	2	Vahukoor	2
	Leivatoode	1;11;2	Leivatoode	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>				
	Rassolnik lihata	1;9	Ahjukartulid ürtidega	
	Hapukoor, R 20 %	2	Külm hapukoorekaste	2
	Leivatoode	1;11;2	Maitsevesi	
	Mandariin		Leivatoode	1;11;2
			Pria õun	
<b>Terve päev</b>				
vanus 1-2(3)				
Energia kcal		931.57		915.95
Valgud ,g	29.12 12.5%		27.41 11.97%	
Rasvad,g	32.14 31.05%		30.32 29.79%	
Süsivesikud,g	133.72 57.42%		135.49 59.17%	
vanus 3-5				
Energia kcal		1193.24		1202.39
Valgud ,g	37.81 12.67%		34.34 11.42%	
Rasvad,g	38.22 28.83%		40.74 30.49%	
Süsivesikud,g	176.95 59.32%		176.78 58.81%	
vanus 5-6				
Energia kcal		1386.89		1412.31
Valgud ,g	43.92 12.67%		40.3 11.41%	
Rasvad,g	42.54 27.61%		45.78 29.17%	
Süsivesikud,g	209.99 60.56%		212.55 60.2%	
vanus 6-7				
Energia kcal		1559.87		1512.23
Valgud ,g	46.64 11.96%		42.61 11.27%	
Rasvad,g	52.34 30.2%		47.55 28.3%	
Süsivesikud,g	228.26 58.53%		231.52 61.24%	

kolmapäev 10.01.2024		Allergeen	neljapäev 11.01.2024		Allergeen	reede 12.01.2024
Neljaviiljapuder	1;2	Ahjuomlett	1;2;3	Kaerakliipuder		
Või	2	Rukkileib lõhevõidega	1;2;4	Või		
Aedmarjamoos		Pria piimatoode	2	Aedmarjamoos		
Pria piimatoode	2	Pria porgand		Pria piimatoode		
Pria kõrvits				Pria kaalikas		
Kala-koorekaste	1;2;4	Kartuli - frikadellisupp	1;3	Ühepajatoit sealihaga		
Keedetud riis		Ricotta kohupiimakreem	2	Porgandi - porrulaugusalat		
Peedisalat sõstraga		Marjakissell		Seemnesegu		
Puuviljasupp		Leivatoode	1;11;2	Rabarberikissell		
Leivatoode	1;11;2			Leivatoode		
Sealiha - aedviljasupp		Makaronid kanaga	1	Juustusai		
Leivatoode	1;11;2	Tomatikaste		Kummeli tee		
Pria pirn		Mahlajook		Pria pirn		
		Leivatoode	1;11;2			
		Pria õun				
	940.04		904.96		936.93	
27.9	11.87%	39.08	17.27%	30.47	13.01%	
27.32	26.16%	31.16	30.99%	43.93	42.2%	
146.76	62.45%	116.3	51.41%	109.57	46.78%	
	1172.51		1162.81		1185.06	
35.69	12.18%	49.02	16.86%	39.21	13.23%	
32.19	24.71%	38.36	29.69%	53.27	40.46%	
186.22	63.53%	153.81	52.91%	142.84	48.21%	
	1415.3		1365.93		1405.8	
43.6	12.32%	57.08	16.72%	46.83	13.32%	
37.46	23.82%	43.34	28.56%	59.85	38.32%	
226.93	64.14%	184.82	54.12%	176.44	50.2%	
	1546.92		1545.64		1516.19	
48.14	12.45%	63.45	16.42%	50.4	13.3%	
40.75	23.71%	48.23	28.08%	64.68	38.39%	
247.55	64.01%	211.95	54.85%	190.2	50.18%	

Allergeen Nädala keskmine

1;2  
2

2

11

1;11;2

1;2;3

925.89  
30.796 13.3%  
32.974 32.05%  
128.368 55.46%

1183.202  
39.214 13.26%  
40.556 30.85%  
167.32 56.57%

1397.246  
46.346 13.27%  
45.794 29.5%  
202.146 57.87%

1536.17  
50.248 13.08%  
50.71 29.71%  
221.896 57.78%