

	esmaspäev 09.12.2024 Allergeen		teisipäev 10.12.2024 Allergeen	
Homnikusöök				
	Täisterakaerahelbepuder	1;2	Piima - neljaviljasupp	1;2
	Või	2	Või	2
	Mustsõstar		Sepik lõhe-muna-toorjuustukreemiga	1;2;3;4
	Pria piim, R 2.5 %	2	Pria kaalikas	
	Pria porgand			
Lõuna				
	Sealiha menudo supp (Mehhiko)	1;7	Rootsi pikkpoiss	1;2;3
	Jogurti-kohupiimakreem	2	Koorekaste tilliga	1;2
	Aedmarjamoos		Keedetud tatar	
	Leivatoode	1;11;2	Kõrvitsasalat jõhvikatega	
			Ahjuõunasmuuti	2
			Pria piim, R 2.5 %	2
			Leivatoode	1;11;2
Õhtusöök				
	Tatra - köögiviljasegadik		Kartuli - läätsesupp	
	Külm jogurtikaste	2	Leivatoode	1;11;2
	Mahlajook		Pria pirn	
	Leivatoode	1;11;2		
	Pria õun			
Terve päev vanus 1-2(3)				
Energia kcal		926.89		901.51
Valgud ,g	31.28 13.5%		33.05 14.66%	
Rasvad,g	27.16 26.37%		27.46 27.41%	
Süsivesikud,g	139.69 60.28%		132.56 58.82%	
vanus 3-5				
Energia kcal		1199.71		1182.73
Valgud ,g	38.45 12.82%		41.78 14.13%	
Rasvad,g	36.05 27.04%		38.07 28.97%	
Süsivesikud,g	180.9 60.31%		170.65 57.71%	
vanus 5-6				
Energia kcal		1407.17		1411.55
Valgud ,g	47.57 13.52%		51.04 14.46%	
Rasvad,g	34.37 21.98%		40.05 25.54%	
Süsivesikud,g	227.76 64.74%		213.84 60.6%	
vanus 6-7				
Energia kcal		1541.72		1565.17
Valgud ,g	51.09 13.26%		55.88 14.28%	
Rasvad,g	37.97 22.17%		44.82 25.77%	
Süsivesikud,g	249.97 64.85%		236.35 60.4%	

kolmapäev
11.12.2024 Allergeen

Hirsipuder	2
Või	2
Aedmarjamoos	
Piim, R 2,5%	2
Pria nuikapsas	
Kartuli-porrulaugu püreesupp kanalihaga (Inglismaa)	2
Rõstitud sepikukuubikud	1;2
Jõuluplaadikook (Saksamaa)	1;2;3
Leivatoode	1;11;2

Sealiha ahjuroog	2;3
Mahlajook	
Leivatoode	1;11;2
Pria õun	

950.62

33.69 14.18%
33.16 31.39%
130.45 54.89%

1180.86

40.66 13.77%
39.8 30.33%
166.22 56.3%

1392.05

48.28 13.87%
47.47 30.69%
194.94 56.02%

1564.56

54.93 14.04%
50.99 29.33%
222.76 56.95%

	neljapäev 12.12.2024 Allergeen		reede 13.12.2024 Allergeen	
Piima- nisuhelbesupp	1;2	Odrahelbepuder	1;2	
Või	2	Või	2	
Rukkivõileib juustuga	1;2	Mustsõstra toormoos		
Valge redis		Piim, R 2,5%	2	
		Punane kapsas		
Kala köögiviljadega/ RYBA PO GRECKU (Poola)	4;9	Hakkliha - köögiviljasupp		
Kartulipuder	2	Riisipuder, magustoit (Rootsi)	2	
Porgandisalat		Puuviljasupp		
Seemnesegu	11	Leivatoode	1;11;2	
Karusmarja - aroonia kompott				
Pria keefir, R 2.5 %	2			
Leivatoode	1;11;2			
Kalkuni-kikerhernesupp		Juustusai	1;2;3	
Leivatoode	1;11;2	Mahlajook		
Mandariin		Õun		
	914.91		921.76	
36.44 15.93%		27.1 11.76%		
38.53 37.9%		31.61 30.86%		
106.83 46.71%		134.15 58.21%		
	1170.94		1202.72	
45.68 15.6%		35.37 11.76%		
49.24 37.85%		41.19 30.82%		
137.6 47%		175.32 58.31%		
	1370.22		1407.39	
55.29 16.14%		41.79 11.88%		
51.15 33.6%		47.73 30.52%		
172.95 50.49%		205.63 58.44%		
	1522.59		1513.23	
61.49 16.15%		44.96 11.88%		
56.13 33.18%		50.47 30.02%		
193.18 50.75%		222.45 58.8%		

Nädala keskmine

923.138
32.312 14%
31.584 30.79%
128.736 55.78%

1187.392
40.388 13.61%
40.87 30.98%
166.138 55.97%

1397.676
48.794 13.96%
44.154 28.43%
203.024 58.1%

1541.454
53.67 13.93%
48.076 28.07%
224.942 58.37%