

	esmaspäev 10.10.2022		teisipäev 11.10.2022	
		Allergeen		Allergeen
Homnikusöök				
	Täisterakaerahelbepuder	1,2	Nisuhelbepuder	1,2
	Või	2	Või	2
	Marjasegu		Õunapüree	
	Pria piimatoode	2	Pria piimatoode	2
	Pria kaalikas		Pria lillkapsas	
Lõuna				
	Kanakaste ürtidega	1,2	Hernesupp sealihaga	1
	Keedetud riis		Rabarberi-rukkivaht	1
	Porgandi - porrulaugusalat		Piim, R 2,5%	2
	Seemnesegu	11	Leivatoode	1,2,3,7
	Maasika-keefirikokteil	2		
	Leivatoode	1,2,3,7		
Õhtusöök				
	Hakkliha - aedviljasupp		Makaronid kanaga	1,3
	Leivatoode	1,2,3,7	Külm jogurtikaste	2
	Pria õun		Mahlajook	
			Leivatoode	1,2,3,7
			Pria pirn	
Terve päev vanus 1-2(3)				
Energia kcal		901.99		910.57
Valgud ,g	32.89 14.59%		34.63 15.21%	
Rasvad,g	30.07 30%		26.61 26.3%	
Süsivesikud,g	127.59 56.58%		136.06 59.77%	
vanus 3-5				
Energia kcal		1150.2		1193.78
Valgud ,g	41.78 14.53%		43.39 14.54%	
Rasvad,g	36.73 28.74%		31.4 23.67%	
Süsivesikud,g	166.16 57.78%		187.86 62.95%	
vanus 5-6				
Energia kcal		1370.37		1411.47
Valgud ,g	49.51 14.45%		52.18 14.79%	
Rasvad,g	45.75 30.05%		36.91 23.54%	
Süsivesikud,g	194.42 56.75%		221.95 62.9%	
vanus 6-7				
Energia kcal		1516.78		1545.88
Valgud ,g	53.66 14.15%		57.22 14.81%	
Rasvad,g	50.8 30.14%		39.71 23.12%	
Süsivesikud,g	215.42 56.81%		243.94 63.12%	

kolmapäev 12.10.2022		Allergeen	neljapäev 13.10.2022		Allergeen	reede 14.10.2022
Maisimannapuder	2	Munapuder	1,2,3	Seitsmeviljapuder		
Või	2	Rukkivõileib värsketomatiga	1,2	Või		
Maasika toormoos		Pria piimatoode	2	Aedmarjamoos		
Pria piimatoode	2	Pria kõrvits		Pria piimatoode		
Pria porgand				Pria nuikapsas		
Pikkpoiss veiselihast	1,3	Kana-köögiviljasupp		Kalapada		
Koorekaste peterselliga	1,2	Kaerahelbe - ploomikrõbedik	1,2	Ahjukartulid ürtidega		
Keedetud tatar		Vahukoor	2	Peedisalat valge redisega		
Hiinakapsasalat tilliga		Leivatoode	1,2,3,7	Puuviljasupp		
Maasikakissell				Leivatoode		
Leivatoode	1,2,3,7					
Köögiviljasupp lihata		Kartuli - porgandipuder	2	Kodune marjakook		
Leivatoode	1,2,3,7	Külm hapukoorekaste	2	Kummeli tee		
Banaan		Maitsevesi		Pria õun		
		Leivatoode	1,2,3,7			
		Pria ploom				
	917.09		946.82		941.45	
27.28	11.9%	32.51	13.73%	25.81	10.97%	
30.13	29.57%	43.85	41.68%	25.89	24.75%	
135.71	59.19%	107.05	45.23%	153.46	65.2%	
	1186.42		1166.04		1197.33	
35.79	12.07%	39.79	13.65%	33.5	11.19%	
35.95	27.27%	52.87	40.81%	32.4	24.35%	
181.49	61.19%	134.25	46.05%	195.67	65.37%	
	1384.69		1403.32		1386	
42.4	12.25%	48.32	13.77%	38.88	11.22%	
40.89	26.58%	60.74	38.95%	36.61	23.77%	
213.69	61.73%	166.96	47.59%	228.5	65.95%	
	1527.44		1524.25		1526.62	
44.94	11.77%	51.49	13.51%	41.34	10.83%	
47.94	28.25%	64.98	38.37%	42.88	25.28%	
231.05	60.51%	184.69	48.47%	246.79	64.66%	

Allergeen Nädala keskmine

1,2,7  
2

2

4

1,2,3,7

1,2,3

923.584  
30.624 13.26%  
31.31 30.51%  
131.974 57.16%

1178.754  
38.85 13.18%  
37.87 28.91%  
173.086 58.74%

1391.17  
46.258 13.3%  
44.18 28.58%  
205.104 58.97%

1528.194  
49.73 13.02%  
49.262 29.01%  
224.378 58.73%