

	esmaspäev 14.10.2024 Allergeen		teisipäev 15.10.2024 Allergeen	
Homnikusöök				
Nisuhelbepuder		1;2	Piima - neljaviljasupp	1;2
Või		2	Või	2
Maasikas			Rukkileib lõhevõidega	1;2;4
Pria piim, R 2.5 %		2	Pria porgand	
Pria kõrvits				
Lõuna				
Taipärane veiselihasupp			Pad Thai kanaga nuudliroog	1;4;7
Kirsi - jogurtidessert		2	Kapsasalat tilliga	
Leivatoode		1;11;2	Mustsõstrakissell	
			Pria piim, R 2.5 %	2
			Leivatoode	1;11;2
Õhtusöök				
Köögivilja - tatarroog sealihaga			Köögiviljasupp lihata	
Mahlajook			Leivatoode	1;11;2
Leivatoode		1;11;2	Pirn	
Pria õun				
Terve päev vanus 1-2(3)				
Energia kcal		930.3		927.32
Valgud ,g	33.65	14.47%	29.22	12.6%
Rasvad,g	33.23	32.15%	32.68	31.72%
Süsivesikud,g	126.14	54.24%	132.43	57.12%
vanus 3-5				
Energia kcal		1190.71		1168
Valgud ,g	42.44	14.26%	35.63	12.2%
Rasvad,g	38.36	28.99%	42.12	32.46%
Süsivesikud,g	170.62	57.32%	165.41	56.65%
vanus 5-6				
Energia kcal		1412.15		1374.42
Valgud ,g	50.79	14.39%	44.65	12.99%
Rasvad,g	44.64	28.45%	41.61	27.25%
Süsivesikud,g	204.16	57.83%	209.35	60.93%
vanus 6-7				
Energia kcal		1575.67		1555.56
Valgud ,g	54.52	13.84%	48.43	12.45%
Rasvad,g	55.04	31.44%	50.78	29.38%
Süsivesikud,g	218.1	55.37%	230.35	59.23%

kolmapäev
16.10.2024 Allergeen

neljapäev
17.10.2024 Allergeen

Hirsipuder	2	Piima - täisterakaerahelbesupp	1;2
Või	2	Või	2
Aedmarjamoos		Sepik ürdivõiga	1;2
Piim, R 2,5%	2	Värske kurk	
Pria valge redis			
Hapukapsasupp sealihaga	1	Taipärane kalapada	2;4
Kookospiimaga panna cotta	2	Keedetud riis	
Marja toormoos		Porgandisalat hernestega	
Leivatoode	1;11;2	Banaani-kakao smuuti	2
		Keefir, R 2.5%	2
		Leivatoode	1;11;2
Kuskuss köögiviljadega	1	Lihtne hakklihasupp	
Mahlajook		Leivatoode	1;11;2
Leivatoode	1;11;2	Ploom	
Õun			

910.33

29.05 12.76%
30.96 30.61%
132.25 58.11%

916.1

32.56 14.22%
40.94 40.22%
105.39 46.02%

1172.52

36.82 12.56%
37.01 28.41%
176.03 60.05%

1175.92

41.95 14.27%
49.17 37.63%
142.34 48.42%

1410.34

44.12 12.51%
42.95 27.41%
214.92 60.96%

1391.91

49.96 14.36%
55.74 36.04%
173.55 49.87%

1543.06

47.63 12.35%
46.5 27.12%
236.59 61.33%

1559.76

54.58 14%
62.99 36.35%
194.22 49.81%

reede
18.10.2024 Allergeen Nädala keskmine

Odrahelbepuder	1;2
Või	2
Aedmarjamoos	
Piim, R 2,5%	2
Kaalikas	
Aasiapärane kanasupp	1;3;4;7
Mango - chia magustoit	2
Leivatoode	1;11;2

Ploomikook	1;3
Mahlajook	
Õun	

	929.64		922.738
30.9	13.3%	31.076	13.47%
27.83	26.94%	33.128	32.31%
142.03	61.11%	127.648	55.33%

	1178.96		1177.222
38.08	12.92%	38.984	13.25%
34.11	26.04%	40.154	30.7%
183.28	62.18%	167.536	56.93%

	1391.52		1396.068
44.71	12.85%	46.846	13.42%
39.06	25.26%	44.8	28.88%
219.08	62.98%	204.212	58.51%

	1570.94		1560.998
46.72	11.9%	50.376	12.91%
50.15	28.73%	53.092	30.61%
236.82	60.3%	223.216	57.2%