

	esmaspäev 17.03.2025 Allergeen		teisipäev 18.03.2025 Allergeen	
Hommikusöök				
	Odrahelbepuder	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	Kirsstomat	
	Pria porgand			
Lõuna				
	Talupojasupp sealihaga	1;9	Värskekapsa - hakklihahautis	
	Hapukoor, R 20 %	2	Keedetud kartulid	
	Jogurti-kohupiimakreem	2	Peedi - küüslaugusalat	
	Aedmarjamoos		Ahjuõunasmuuti	2
	Leivatoode	1;11;2	Leivatoode	1;11;2
Õhtusöök				
	Tatrapuder		Kalkuni-kikerhernesupp	
	Külm jogurtikaste	2	Leivatoode	1;11;2
	Mahlajook		Värske melon	
	Leivatoode	1;11;2		
	Pria õun			
Terve päev				
vanus 1-2(3)				
Energia kcal		905.97		916.91
Valgud ,g	34.99	15.45%	28.18	12.29%
Rasvad,g	22.51	22.36%	36.58	35.91%
Süsivesikud,g	140.8	62.17%	120.39	52.52%
vanus 3-5				
Energia kcal		1168.24		1150.29
Valgud ,g	42.75	14.64%	36.02	12.53%
Rasvad,g	30.92	23.82%	43.07	33.7%
Süsivesikud,g	179.42	61.43%	156.67	54.48%
vanus 5-6				
Energia kcal		1387.44		1374.17
Valgud ,g	51.78	14.93%	45.27	13.18%
Rasvad,g	31.78	20.61%	45.4	29.73%
Süsivesikud,g	223.73	64.5%	197.72	57.55%
vanus 6-7				
Energia kcal		1544.18		1517.77
Valgud ,g	56.44	14.62%	50.96	13.43%
Rasvad,g	33.97	19.8%	49.7	29.47%
Süsivesikud,g	253.06	65.55%	217.63	57.36%

kolmapäev
19.03.2025 Allergeen

neljapäev
20.03.2025 Allergeen

Hirsipuder	2	Piima- nisuhelbesupp	1;2
Või	2	Või	2
Mustsõstra toormoos		Rukkivõileib maksapasteediga	1;2;3;7
Pria piim, R 2.5 %	2	Pria nuikapsas	
Pria kapsas			
Kana - nuudlisupp	1;9	Kalapada	4
Marjatarretis		Keedetud riis	
Vahukoor	2	Porgandisalat	
Leivatoode	1;11;2	Kirsikissell	
		Seemnesegu	11
		Leivatoode	1;11;2
Kartuli ja lillkapsarook sealihaga		Läätsesupp sulajuustuga	2
Mahlajook		Leivatoode	1;11;2
Leivatoode	1;11;2	Pirn	
Pria õun			

939.28

946.42

31.39 13.37%
28.77 27.57%
139.29 59.32%

31.53 13.33%
37.27 35.44%
123.15 52.05%

1190.15

1183.84

38.44 12.92%
36.91 27.91%
176.43 59.3%

41.24 13.93%
39.16 29.77%
168.24 56.85%

1393.1

1383.09

46.06 13.23%
43.83 28.32%
204.52 58.72%

49.54 14.33%
44.68 29.07%
197.54 57.13%

1543.02

1550.08

51.32 13.3%
47.55 27.73%
228.2 59.16%

55.94 14.44%
49.67 28.84%
221.63 57.19%

reede
21.03.2025 Allergeen Nädala keskmine

Täisterakaerahelbepuder	1;2
Või	2
Aedmarjamoos	
Pria piim, R 2.5 %	2
Pria valge redis	
Hakkliha - köögiviljasupp	
Maasikakreem riisiga	2
Leivatoode	1;11;2

Marja - rukkikook	1;2;3
Mahlajook	
Pria õun	

	903.53		922.422
23.18	10.26%	29.854	12.95%
33.23	33.1%	31.672	30.9%
130.45	57.75%	130.816	56.73%

	1168.06		1172.116
29.24	10.01%	37.538	12.81%
42.45	32.71%	38.502	29.56%
170.31	58.32%	170.214	58.09%

	1393.08		1386.176
35.35	10.15%	45.6	13.16%
48.42	31.28%	42.822	27.8%
207.45	59.57%	206.192	59.5%

	1569.34		1544.878
36.89	9.4%	50.31	13.03%
62.21	35.68%	48.62	28.32%
218.86	55.78%	227.876	59%