

	esmaspäev 18.12.2023 Allergeen		teisipäev 19.12.2023 Allergeen	
Hommikusöök				
	Kaheksaviljapuder	1;2	Riisipuder	2
	Või	2	Või	2
	Marjasegu		Maasika toormoos	
	Pria piimatoode	2	Pria piimatoode	2
	Pria lillkapsas		Pria varsseller	9
Lõuna				
	Koorene kanakaste	1;2	Kodune seljanka	
	Keedetud pärl kuskuss	1	Hapukoor, R 20 %	2
	Porgandi - jääkapsasalat		Jõulu kohupiimamais	1;2
	Seemnesegu	11	Leivatoode	1;11;2
	Kamajook	1;2		
	Leivatoode	1;11;2		
Õhtusöök				
	Kaalikapüreesupp	2	Kartuli panniroog brokoliga	
	Rõstitud sepikukuubikud	1;2	Külm jogurtikaste	2
	Leivatoode	1;11;2	Kummeli tee	
	Pria pirn		Leivatoode	1;11;2
			Pria õun	
Terve päev				
vanus 1-2(3)				
Energia kcal		925.39		934.31
Valgud ,g	35.67 15.42%		31.15 13.34%	
Rasvad,g	39.3 38.22%		33.19 31.97%	
Süsivesikud,g	109.05 47.14%		129.76 55.55%	
vanus 3-5				
Energia kcal		1178.04		1196.53
Valgud ,g	44.51 15.11%		39.09 13.07%	
Rasvad,g	49.93 38.15%		40.45 30.43%	
Süsivesikud,g	139.54 47.38%		170.89 57.13%	
vanus 5-6				
Energia kcal		1391.23		1393.51
Valgud ,g	51.93 14.93%		45.55 13.07%	
Rasvad,g	56.19 36.35%		45.76 29.55%	
Süsivesikud,g	171.3 49.25%		202.45 58.11%	
vanus 6-7				
Energia kcal		1522.99		1542.94
Valgud ,g	55.25 14.51%		49.88 12.93%	
Rasvad,g	59.73 35.3%		50.02 29.18%	
Süsivesikud,g	192.85 50.65%		226.06 58.61%	

	kolmapäev 20.12.2023 Allergeen		neljapäev 21.12.2023 Allergeen	
Rukkihelbepuder	1;2	Odrahelbepuder	1;2	
Või	2	Või	2	
Aedmarjamoos		Aedmarjamoos		
Pria piimatoode	2	Pria piimatoode	2	
Pria valge redis		Pria punane kapsas		
Seapraad praeleemekastmega	1;10	Koorene lõhesupp	2;4	
Keedetud kartulid		Leivavaht	1	
Kõrvitsasalat		Piim, R 2,5%	2	
Hautatud hapukapsas		Leivatoode	1;11;2	
Jõulusmuuti	2			
Leivatoode	1;11;2			
Köögiviljasupp kanalihaga		Makaronid kalkunilihaga	1	
Leivatoode	1;11;2	Mahlajook		
Mandariin		Leivatoode	1;11;2	
		Pria pirn		
	958.29		925.69	
35.16 14.68%		31.26 13.51%		
38.26 35.93%		25.05 24.35%		
120.38 50.25%		143.8 62.14%		
	1202.55		1185.83	
44.77 14.89%		37.96 12.8%		
45.65 34.16%		28.83 21.88%		
155.58 51.75%		192.9 65.07%		
	1418.06		1411.91	
51.82 14.62%		45.8 12.98%		
52.31 33.2%		34.02 21.69%		
188.19 53.08%		230.36 65.26%		
	1570.5		1517.12	
56.17 14.31%		49.77 13.12%		
56.55 32.41%		36.51 21.66%		
212.03 54%		246.95 65.11%		

reede
22.12.2023 Allergeen Nädala keskmine

Piima - täisterakaerahelbesupp 1;2
Või 2
Sepik juustuvõiga 1;2
Pria kaalikas

Hakkliharisoto
Külm jogurtikaste 2
Valge redise - hapukooresalat 2
Mustsõstrakissell
Leivatoode 1;11;2

Jõulukook 1;2;3
Pria piimatoode 2
Pria õun

		911.82		931.1
28.86	12.66%		32.42	13.93%
34.91	34.46%		34.142	33%
123.2	54.05%		125.238	53.8%

		1164.51		1185.492
36.48	12.53%		40.562	13.69%
43.07	33.29%		41.586	31.57%
160.68	55.19%		163.918	55.31%

		1361.72		1395.286
42.39	12.45%		47.498	13.62%
51.7	34.17%		47.996	30.96%
185.07	54.36%		195.474	56.04%

		1508.94		1532.498
46.53	12.33%		51.52	13.45%
57.78	34.46%		52.118	30.61%
204.23	54.14%		216.424	56.49%