

	esmaspäev 28.10.2024 Allergeen		teisipäev 29.10.2024 Allergeen	
Homnikusöök				
	Rukkihelbepuder	1;2	Piima- odrahelbesupp	1;2
	Või	2	Või	2
	Marjasegu		Rukkileib ürdikohupiimaga	1;2
	Pria piim, R 2.5 %	2	Pria kurk	
	Pria kaalikas			
Lõuna				
	Kanasupp spinatiga		Kalaguljašš	1;2;4
	Kakao - jogurtidessert	2	Ahjupartulid ürtidega	
	Leivatoode	1;11;2	Hiinakapsasalat tilliga	
			Seemnesegu	11
			Maasika-keefirikokteil	2
			Pria piim, R 2.5 %	2
			Leivatoode	1;11;2
Õhtusöök				
	Kartuli-juusturoog	2;9	Koorene sealihasupp	2
	Mahlajook		Leivatoode	1;11;2
	Leivatoode	1;11;2	Pria ploom	
	Pria õun			
Terve päev vanus 1-2(3)				
Energia kcal		915.59		904.46
Valgud ,g	31.83 13.91%		33.69 14.9%	
Rasvad,g	35.37 34.77%		27.61 27.47%	
Süsivesikud,g	119.29 52.12%		132.6 58.64%	
vanus 3-5				
Energia kcal		1167.94		1187.76
Valgud ,g	40.09 13.73%		42.38 14.27%	
Rasvad,g	41.16 31.72%		38.21 28.95%	
Süsivesikud,g	160.64 55.02%		171.08 57.61%	
vanus 5-6				
Energia kcal		1364.86		1381.45
Valgud ,g	45.81 13.43%		50.96 14.76%	
Rasvad,g	52.17 34.4%		42.11 27.43%	
Süsivesikud,g	180.61 52.93%		202.89 58.75%	
vanus 6-7				
Energia kcal		1515.88		1514.72
Valgud ,g	49.72 13.12%		56.32 14.87%	
Rasvad,g	58.65 34.82%		45.18 26.84%	
Süsivesikud,g	199.82 52.73%		223.74 59.08%	

	kolmapäev 30.10.2024 Allergeen		neljapäev 31.10.2024 Allergeen
Nisuhelbepuder	1;2	Piima-riisusupp	2
Või	2	Või	2
Jõhvikapüree		Sepik lõhe-muna-toorjuustukreemiga	1;2;3;4
Piim, R 2,5%	2	Salatilehed	
Porgand			
Köögivilja - frikadellisupp	1;3	Tomatine kanapasta	1;2
Apelsinitarretis		Kaalikasalat	
Vahukoor	2	Kirsikissell	
Leivatoode	1;11;2	Keefir, R 2.5%	2
		Leivatoode	1;11;2
Tatar kalkuni ja köögiviljadega		Köögiviljasupp valgete ubadega	
Mahlajook		Leivatoode	1;11;2
Leivatoode	1;11;2	Pirn	
Õun			
	956.49		930.65
32.99 13.8%		28.91 12.43%	
34.45 32.42%		38.35 37.09%	
130.76 54.68%		118.98 51.14%	
	1173.37		1175.99
40.51 13.81%		35.69 12.14%	
38.16 29.27%		47.46 36.32%	
169.52 57.79%		152.99 52.04%	
	1389.88		1410.66
50.24 14.46%		43.74 12.4%	
40.76 26.39%		54.33 34.66%	
208.77 60.08%		188.33 53.4%	
	1553.01		1547.31
56.06 14.44%		47.72 12.34%	
44.86 26%		58.41 33.97%	
234.33 60.36%		209.72 54.22%	

reede
01.11.2024 Allergeen Nädala keskmine

Neljaviiljapuder	1;2
Või	2
Aedmarjamoos	
Piim, R 2,5%	2
Valge redis	
Rassolnik sealihaga	1
Hapukoor, R 20 %	2
Kohupiimakreem	2
Maasikasupp	
Leivatoode	1;11;2

Läätsekook	3
Mahlajook	
Õun	

	934.19		928.276
33.12	14.18%	32.108	13.84%
35.23	33.94%	34.202	33.16%
122.92	52.63%	124.91	53.82%

	1201.94		1181.4
41.24	13.72%	39.982	13.54%
45.7	34.22%	42.138	32.1%
158.5	52.75%	162.546	55.04%

	1413.69		1392.108
50.04	14.16%	48.158	13.84%
48.49	30.87%	47.572	30.76%
196.73	55.66%	195.466	56.16%

	1512.71		1528.726
51.79	13.69%	52.322	13.69%
54.43	32.38%	52.306	30.79%
206.23	54.53%	214.768	56.2%