

		esmaspäev 28.11.2022 Allergeen		teisipäev 29.11.2022 Allergeen	
Hommikusöök					
	Rukkihelbepuder		1,2	Viieviljapuder	1,2
	Või		2	Või	2
	Maasikas			Aedmaasikamoos	
	Pria piimatoode		2	Pria piimatoode	2
	Pria kurk			Pria valge redis	
Lõuna					
	Köögivilja-kikerhernekarri kalkunilihaga			Hernesupp sealihaga	1
	Keedetud kartulid			Mustsõstrakreem riisiga	2
	Peedi - küüslaugusalat			Piim, R 2,5%	2
	Seemnesegu		11	Leivatoode	1,2,7
	Marja-keefirikokteil		2		
	Leivatoode		1,2,7		
Õhtusöök					
	Juurviljapüreesupp		2	Sealiha ahjukartulitega	
	Rõstitud sepikukuubikud		1,2	Külm jogurtikaste	2
	Leivatoode		1,2,7	Maitsevesi	
	Pria õun			Leivatoode	1,2,7
				Pria pirn	
Terve päev vanus 1-2(3)					
	Energia kcal		924.51		927.06
	Valgud ,g	28.6 12.37%		30.1 12.99%	
	Rasvad,g	34.79 33.87%		35.31 34.28%	
	Süsivesikud,g	126.93 54.92%		122.39 52.81%	
vanus 3-5					
	Energia kcal		1150.11		1177.14
	Valgud ,g	36.01 12.52%		37.6 12.78%	
	Rasvad,g	40.6 31.77%		41.52 31.74%	
	Süsivesikud,g	163.4 56.83%		162.72 55.29%	
vanus 5-6					
	Energia kcal		1373.52		1402.53
	Valgud ,g	42.91 12.5%		44.62 12.73%	
	Rasvad,g	48.64 31.87%		49.09 31.5%	
	Süsivesikud,g	195.38 56.9%		195.19 55.67%	
vanus 6-7					
	Energia kcal		1512.68		1544.07
	Valgud ,g	46.36 12.26%		49.61 12.85%	
	Rasvad,g	52.77 31.4%		52.65 30.69%	
	Süsivesikud,g	217.23 57.44%		217.66 56.39%	

	kolmapäev 30.11.2022 Allergeen		neljapäev 01.12.2022 Allergeen	
Kaerakliipuder	1,2	Neljaviiljapuder	1,2	
Või	2	Või	2	
Mustsõstra toormoos		Õunapüree		
Pria piimatoode	2	Pria piimatoode	2	
Pria kaalikas		Pria kapsas		
Kalapada	4	Hakkliha-aedviljasupp	1	
Keedetud riis		Sepiku-õunavorm	1,2,3	
Valge redise salat maitserohelisega		Leivatoode	1,2,7	
Rabarberi-maasikasupp				
Leivatoode	1,2,7			
Kana-lillkapsasupp		Kuskuss köögiviljadega	1	
Leivatoode	1,2,7	Külm hapukoorekaste	2	
Pria õun		Maitsevesi		
		Leivatoode	1,2,7	
		Apelsin		
	906.66		911.77	
30.7 13.54%		29.11 12.77%		
33.81 33.56%		32.97 32.54%		
123.05 54.29%		127.41 55.9%		
	1177.83		1172.3	
40.27 13.68%		35.95 12.27%		
40.63 31.05%		41.85 32.13%		
166.54 56.56%		165.78 56.57%		
	1384.1		1410.93	
48.36 13.98%		43.79 12.41%		
47.87 31.13%		48.61 31.01%		
194.57 56.23%		203.1 57.58%		
	1504.13		1546.91	
52.32 13.91%		47.45 12.27%		
52.48 31.4%		52.32 30.44%		
210.43 55.96%		225.18 58.23%		

reede
02.12.2022 Allergeen Nädala keskmine

Piima-makaronisupp 1,2,3
Või 2
Võisepik värske kurgiga 1,2
Pria suvikõrvits

Tatrapada kanahakkliha ja köögiviljadega
Kõrvitsasalat jõhvikatega
Kirsikompott
Leivatoode 1,2,7

Kaneelirull 1,2,3
Pria piimatoode 2
Pria õun

		913.16		916.632
26.25	11.5%		28.952	12.63%
29.58	29.15%		33.292	32.69%
137.16	60.08%		127.388	55.59%

		1190.16		1173.508
33.58	11.29%		36.682	12.5%
37.61	28.44%		40.442	31.02%
180.87	60.79%		167.862	57.22%

		1387.42		1391.7
39.98	11.53%		43.932	12.63%
42.76	27.74%		47.394	30.65%
212.47	61.26%		200.142	57.52%

		1508.67		1523.292
42.63	11.3%		47.674	12.52%
47.22	28.17%		51.488	30.42%
230.15	61.02%		220.13	57.8%