

	esmaspäev 30.12.2024 Allergeen		teisipäev 31.12.2024 Allergeen	
Hommikusöök				
	Täisterakaerahelbepuder	1;2	Rukkihelbepuder	1;2
	Või	2	Või	2
	Kirss		Aedmarjamoos	
	Pria piim, R 2.5 %	2	Pria piim, R 2.5 %	2
	Pria porgand		Pria kapsas	
Lõuna				
	Kanastrooganov	1;2	Kreemine püreesupp kalkunilihaga	2
	Keedetud pärl kuskuss	1	Rõstitud sepikukuubikud	1;2
	Kaalikasalat apelsinidega		Kakao - jogurtidessert	2
	Maasika-keefirikokteil	2	Marja toormoos	
	Leivatoode	1;11;2	Leivatoode	1;11;2
Õhtusöök				
	Värskekapsasupp lihata		Ülepanni pannkook	1;2;3
	Leivatoode	1;11;2	Aedmarjamoos	
	Pria pirn		Mahlajook	
			Pria õun	
Terve päev vanus 1-2(3)				
Energia kcal		933.14		949.12
Valgud ,g	29.71 12.74%		30.89 13.02%	
Rasvad,g	34.96 33.72%		37.88 35.92%	
Süsivesikud,g	127.73 54.75%		121.3 51.12%	
vanus 3-5				
Energia kcal		1186.06		1190.03
Valgud ,g	38.39 12.95%		39.14 13.16%	
Rasvad,g	41.88 31.78%		42.97 32.5%	
Süsivesikud,g	167.32 56.43%		161.45 54.27%	
vanus 5-6				
Energia kcal		1419.35		1371.99
Valgud ,g	46.72 13.17%		45.1 13.15%	
Rasvad,g	44.84 28.43%		46.91 30.77%	
Süsivesikud,g	210.84 59.42%		192.31 56.07%	
vanus 6-7				
Energia kcal		1561.62		1512.97
Valgud ,g	49.1 12.58%		47.21 12.48%	
Rasvad,g	52.19 30.08%		56.5 33.61%	
Süsivesikud,g	227.58 58.29%		203.59 53.83%	

kolmapäev
01.01.2025 Allergeen

neljapäev
02.01.2025 Allergeen

reede
03.01.2025

Maisimannapuder	2	Piima - lõuna - eesti tangusupp
Või	2	Või
Aedmarjamoos		Rukkileib ahjukalaga
Piim, R 2,5%	2	Valge redis
Nuikapsas		

Kala - köögiviljasupp	4	Sealihapilaff
Kama- kohupiimakreem marjadega	1;2	Hapukapsasalat sibulaga
Leivatoode	1;11;2	Rabarberi-maasika smuuti
		Leivatoode

Makaronid sealihaga	1	Kartulipuder kanalihaga
Mahlajook		Piim, R 2,5%
Leivatoode	1;11;2	Leivatoode
Pria õun		Mandariin

925.86

924.86

33.32 14.4%
24.64 23.95%
141.68 61.21%

33.83 14.63%
37.45 36.44%
113.83 49.23%

1204.7

1169.03

40.15 13.33%
37.3 27.87%
175.49 58.27%

41.45 14.18%
46.57 35.85%
146.26 50.04%

1377.48

1381.93

48.19 13.99%
35.53 23.21%
214.62 62.32%

50.59 14.64%
52.29 34.05%
177.33 51.33%

1570.68

1569.64

54.46 13.87%
39.31 22.52%
247.15 62.94%

57.89 14.75%
57.25 32.83%
205.27 52.31%

Allergeen Nädala keskmine

1;2
2
1;2

1;11;2

2
2
1;11;2

933.245
31.938 13.69%
33.732 32.53%
126.135 54.06%

1187.455
39.782 13.4%
42.18 31.97%
162.63 54.78%

1387.688
47.65 13.74%
44.892 29.12%
198.775 57.3%

1553.728
52.165 13.43%
51.312 29.72%
220.897 56.87%