

	<u>Esmaspäev</u> <u>11.01.2021</u>	<u>Teisipäev</u> <u>12.01.2021</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>13.01.2021</u>	<u>Neljapäev</u> <u>14.01.2021</u>	<u>Reede</u> <u>15.01.2021</u>
Homnikusöök	8-viljahlbepuder kliidega (120/150/180)  Koolipiim(150/150/200)  Mustsõstrad (20)	Piima-riisisupp (200/250/250)  Sepik rohelse võiga(35/40)  Värske kapsas (kooli)(50)	Täistera- neljaviljahlbepuder (120/150/180)  Koolipiim(150/150/200)  Mustika-maasika toormoos(20)  Õun (koolipuuvili)(50)	Piima-tangusupp (200/250/250)  Sepik maksapasteediga(ise valmisatud) (35/40)  Värske kapsas (kooli)(50)	Mannapuder (120/150/180)  Koolipiim(150/150/200)  Maasikamoos(20)  Porgand (kooli)(50)
Lõunasöök	Borš hapukapsa ja sealihaga(200/250/300)  Leib(20/30)  Ahjupannkook(100)  Jõhvikamoos(20)	Tatar(100/120/150)  Aedvilja-sealiharaguu (100/120/150)  Värske kurgisalat tilliga (35/50/50)  Vaarika-jogurtismuuti kaerahelvestega(150)	Hakklihasupp (200/250/300)  Leib(20/30)  Kohupiimavaht riivleivaga(100/ 150)	Keedetud kartul(100/120/150)  Porgandi- küüslaugusalat(35/50/50)  Kama- keefirijook(150/200)  Kanakaste(100/120/150)	Kala- riisisupp(200/250/300)  Leib(20/30)  Õunavorm(100)  Piim (100)
Õhtuode	Kodujuust(60/100/100)  Leib vorstivõidega(40/50)  Tee sidruniga(150/150/200) Pirn (kooli) (50)	Tomati-läätsesupp(lihata) (200/250/300)  Leib(20/30)  Banaan (80)	Kartuli-lillkapsavorm (120/150/150)  Mustsõstrajook (150/150/200)  Värske kurk (kooli)(50)	Kaneeli- õunarull(50/70/70)  Koolipiim(150/150/200)  Leib juustu- küüslauguvõiga (40/50) Apelsin(30)	Kartuli-munasalat(100)  Leib(20/30)  Hibiskuse tee (150/150/200) Kiivi(30)

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine
Sõim 1-3 aastased						
<b>Energia</b>	<b>929kcal 3887kj</b>	<b>962kcal 4024kj</b>	<b>795kcal 3327kj</b>	<b>1002kcal 4192kj</b>	<b>926kcal 3873kj</b>	<b>923kcal 3861kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>38.43g 16.55%</b>	<b>36.17g 15.04%</b>	<b>34.89g 17.55%</b>	<b>44.58g 17.80%</b>	<b>32.12g 13.88%</b>	<b>37.24g 16.14%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>43.74g 42.38%</b>	<b>35.41g 33.14%</b>	<b>28.06g 31.76%</b>	<b>34.01g 30.55%</b>	<b>32.69g 31.78%</b>	<b>34.78g 33.91%</b>
Küllastunud rasvhapped	14.77g 14.31%	10.44g 9.77%	11.02g 12.47%	11.42g 10.26%	9.60g 9.34%	11.45g 11.17%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>89.91g 38.71%</b>	<b>118.78g 49.41%</b>	<b>94.58g 47.58%</b>	<b>123.98g 49.50%</b>	<b>119.91g 51.81%</b>	<b>109.43g 47.42%</b>
Suhkrud kokku	23.88g 10.28%	24.23g 10.08%	17.43g 8.77%	19.25g 7.68%	28.70g 12.40%	22.70g 9.84%
<b>Kiudained</b>	<b>10.99g 2.37%</b>	<b>11.60g 2.41%</b>	<b>12.39g 3.12%</b>	<b>10.76g 2.15%</b>	<b>11.73g 2.53%</b>	<b>11.49g 4.98%</b>
Sool	0.00g					0.00g
Aed 4-5 aastased						
<b>Energia</b>	<b>1102kcal 4611kj</b>	<b>1138kcal 4763kj</b>	<b>1006kcal 4209kj</b>	<b>1202kcal 5028kj</b>	<b>1038kcal 4345kj</b>	<b>1097kcal 4591kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>48.45g 17.59%</b>	<b>43.02g 15.12%</b>	<b>44.31g 17.62%</b>	<b>52.27g 17.40%</b>	<b>37.38g 14.40%</b>	<b>45.09g 16.44%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>51.92g 42.40%</b>	<b>42.11g 33.29%</b>	<b>35.63g 31.87%</b>	<b>41.32g 30.94%</b>	<b>35.01g 30.35%</b>	<b>41.20g 33.80%</b>
Küllastunud rasvhapped	18.08g 14.77%	12.19g 9.64%	13.90g 12.44%	13.08g 9.79%	10.37g 8.99%	13.52g 11.10%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>103.64g 37.62%</b>	<b>139.67g 49.08%</b>	<b>119.13g 47.37%</b>	<b>148.71g 49.50%</b>	<b>136.32g 52.51%</b>	<b>129.49g 47.22%</b>
Suhkrud kokku	25.65g 9.31%	26.08g 9.16%	20.93g 8.32%	21.67g 7.21%	29.69g 11.44%	24.80g 9.04%
<b>Kiudained</b>	<b>13.16g 2.39%</b>	<b>14.30g 2.51%</b>	<b>15.78g 3.14%</b>	<b>13.02g 2.17%</b>	<b>14.26g 2.75%</b>	<b>14.10g 5.14%</b>
Sool	0.00g					0.00g
Aed 5-7 aastased						
<b>Energia</b>	<b>1214kcal 5078kj</b>	<b>1267kcal 5300kj</b>	<b>1118kcal 4677kj</b>	<b>1339kcal 5601kj</b>	<b>1143kcal 4783kj</b>	<b>1216kcal 5088kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>53.92g 17.77%</b>	<b>48.84g 15.42%</b>	<b>49.55g 17.73%</b>	<b>59.97g 17.92%</b>	<b>42.88g 15.01%</b>	<b>51.03g 16.79%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>57.25g 42.45%</b>	<b>47.96g 34.07%</b>	<b>40.06g 32.25%</b>	<b>45.27g 30.44%</b>	<b>38.42g 30.25%</b>	<b>45.79g 33.89%</b>
Küllastunud rasvhapped	20.33g 15.07%	13.81g 9.81%	15.81g 12.73%	15.10g 10.15%	12.05g 9.49%	15.42g 11.41%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>113.86g 37.52%</b>	<b>151.95g 47.98%</b>	<b>131.23g 46.96%</b>	<b>165.79g 49.54%</b>	<b>149.12g 52.18%</b>	<b>142.39g 46.84%</b>
Suhkrud kokku	29.14g 9.60%	26.30g 8.30%	24.31g 8.70%	24.32g 7.27%	33.32g 11.66%	27.48g 9.04%
<b>Kiudained</b>	<b>13.69g 2.26%</b>	<b>15.97g 2.52%</b>	<b>17.06g 3.05%</b>	<b>14.05g 2.10%</b>	<b>14.65g 2.56%</b>	<b>15.08g 4.96%</b>
Sool	0.00g					0.00g