

	<u>Esmaspäev</u> <u>18.01.2021</u>	<u>Teisipäev</u> <u>19.01.2021</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>20.01.2021</u>	<u>Neljapäev</u> <u>21.01.2021</u>	<u>Reede</u> <u>22.01.2021</u>
Homnikusöök	Täisterakaerahelbepuder(120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Mustsõstra-vaarikamoos(20)	Manna-piimasupp (200/250/250) Sepik lõhevõidega(35/40) Õun (koolipuuvili)(50)	Täistera odrahelbepuder (120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Kirsimoos(20) Apelsin(30)	Piima-kruubisupp (200/250/250) Võileib keedusingiga(40/50) Redis (kooli)(50)	Viieviljapuder (120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Maasikad (20) Kiivi(30)
Lõunasöök	Frikadellisupp (200/250/300) Leib(20/30) Leivakreem(100) Piim (100)	Ühepajatoit sealihaga (200/250/300) Leib(20/30) Mustika-jogurtismuuti(150)	Kodune seljanka (200/250/300) Leib(20/30) Kohupiima-küpsisemagustoit (100/150)	Keedetud kartul (100/120/150) Kalakotlet(50/80/80) Soe koorekaste(60/80/80) Punapeedi-mar.kurgisalat(35/50/50) Kissell(100)	Kana-köögiviljasupp riisinuudlitega (200/250/300) Leib(20/30) Saiavorm(100) Piim (100)
Õhtuoode	Peedi-tatrapada kanahakklihaga (120/150/150) Morss(150/150/200) Värske kurk (kooli)(50)	Omlett(80/100/100) Leib(20/30) Koolipiim(150/150/200) Paprika (kooli)(30)	Kartuli-porgandikotlet(70/80/80) Hapukoor(20) Puuviljatee(150/150/200) Tomat (kooli)(50)	Pitsa tomati ja juustuga (75/100) Koolipiim(150/150/200) Pirn (kooli) (50)	Kartuli-lihasalat(100) Leib(20/30) Kakao(150/150/200) Nuikapsas (kooli)(50)

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine
Sõim 1-3 aastased						
Energia	873kcal 3651kj	871kcal 3645kj	866kcal 3625kj	884kcal 3699kj	964kcal 4035kj	892kcal 3731kj
Valgud	36.90g 16.92%	39.71g 18.23%	28.14g 12.99%	40.38g 18.27%	45.12g 18.71%	38.05g 17.06%
Rasvad	26.17g 26.99%	36.95g 38.17%	35.80g 37.19%	34.06g 34.68%	32.81g 30.62%	33.16g 33.46%
Küllastunud rasvhapped	10.36g 10.68%	12.64g 13.06%	12.39g 12.87%	8.93g 9.09%	13.14g 12.26%	11.49g 11.59%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	115.73g 53.05%	88.99g 40.86%	103.68g 47.87%	98.45g 44.54%	115.71g 47.99%	104.51g 46.87%
Suhkrud kokku	24.49g 11.23%	24.37g 11.19%	32.29g 14.91%	16.88g 7.64%	27.32g 11.33%	25.07g 11.24%
Kiudained	13.27g 3.04%	11.91g 2.73%	8.43g 1.95%	11.11g 2.51%	12.91g 2.68%	11.52g 5.17%
Sool						0.00g
Aed 4-5 aastased						
Energia	1014kcal 4241kj	1041kcal 4355kj	1081kcal 4522kj	1123kcal 4700kj	1062kcal 4442kj	1064kcal 4452kj
Valgud	43.56g 17.19%	47.49g 18.25%	35.54g 13.15%	53.45g 19.04%	50.40g 18.99%	46.09g 17.33%
Rasvad	31.01g 27.53%	44.07g 38.11%	43.87g 36.53%	44.05g 35.30%	34.40g 29.16%	39.48g 33.40%
Küllastunud rasvhapped	11.74g 10.43%	14.67g 12.69%	14.40g 11.99%	10.87g 8.71%	13.37g 11.33%	13.01g 11.01%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	132.09g 52.12%	106.03g 40.75%	130.55g 48.31%	121.45g 43.25%	129.64g 48.84%	123.95g 46.60%
Suhkrud kokku	25.28g 9.98%	27.34g 10.51%	38.41g 14.21%	19.23g 6.85%	27.66g 10.42%	27.58g 10.37%
Kiudained	15.98g 3.15%	15.04g 2.89%	10.82g 2.00%	13.54g 2.41%	15.97g 3.01%	14.27g 5.37%
Sool						0.00g
Aed 5-7 aastased						
Energia	1123kcal 4698kj	1111kcal 4650kj	1208kcal 5056kj	1176kcal 4922kj	1185kcal 4960kj	1161kcal 4857kj
Valgud	48.80g 17.38%	51.81g 18.65%	40.21g 13.31%	55.74g 18.95%	57.58g 19.43%	50.83g 17.51%
Rasvad	35.71g 28.62%	47.09g 38.14%	50.20g 37.38%	45.39g 34.72%	38.46g 29.20%	43.37g 33.62%
Küllastunud rasvhapped	13.40g 10.74%	16.29g 13.19%	16.55g 12.33%	11.83g 9.05%	15.49g 11.76%	14.71g 11.40%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	143.07g 50.97%	112.10g 40.35%	143.16g 47.38%	129.25g 43.95%	143.65g 48.47%	134.25g 46.25%
Suhkrud kokku	28.72g 10.23%	30.64g 11.03%	42.09g 13.93%	21.89g 7.44%	32.94g 11.12%	31.26g 10.77%
Kiudained	17.02g 3.03%	15.87g 2.86%	11.64g 1.93%	14.01g 2.38%	17.21g 2.90%	15.15g 5.22%
Sool						0.00g