

	<u>Esmaspäev</u> <u>25.01.2021</u>	<u>Teisipäev</u> <u>26.01.2021</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>27.01.2021</u>	<u>Neljapäev</u> <u>28.01.2021</u>	<u>Reede</u> <u>29.01.2021</u>
Hommikusöök	Piima- tangusupp(200/250/250) Leib munavõiga(40/50)	Neljaviiljapuder õuntega (120/150/180) Koolipiim(150/150/200)	Piima- hirsisupp(200/250/250) Võileib värske kurgiga(40/50) Pirn (kooli) (50)	Tatrapuder (120/150/180) Hapukoor(20) Koolipiim(150/150/200) Tomat (kooli)(50)	Kodujuust(60/100/100) Tee(150/150/200) Sepik kanavõidega(35/40) Porgand (kooli)(50)
Lõunasöök	Keedetud kartul(100/120/150) Värsketangus- hakklihahautis (100/120/150) Marja- tihekissell(100/150) Rõstitud kaerahelbed(20)	Liha- nuudlisupp(200/250/300) Leib(20/30) Kohupiimakreem (100/150) Mustika-vaarika toormoos (20)	Riis(100/120/150) Küpsetatud kanafilee(50/80/80) Hiinakapsa-tomati- paprikasalat(35/50/50) Soe koorekaste(60/80/80) Maasika- jogurtismuuti(150)	Kala- munasupp(200/250/300) Leib(20/30) Mannavaht(100) Piim (100)	Kartulipüree (120/150/180) Böfstrooganov sealihaga(100/120/150) Punapeedisalat (35(50/50) Mustsõstrajook (150/150/200)
Õhtuode	Makaronid juustuga(120/150/150) Koolipiim(150/150/200) Paprika (kooli)(30)	Mulgipuder lihata(120/150/180) Ürtidega koorekaste (35/40/40) Soe mahlajook(150/150/200) Kiivi(30)	Porgandikotlet (70/80/80) Koolipiim(150/150/200) Hapukoor(20) Õun (koolipuuvili)(50)	Õunapirukas(75/100) Mahlajook(150/150/200) Apelsin(30)	Lahe läätsesupp (200/250/300) Leib(20/30) Melon(30)

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine
Sõim 1-3 aastased						
Energia	955kcal 3994kj	770kcal 3220kj	996kcal 4169kj	861kcal 3601kj	703kcal 2943kj	857kcal 3585kj
Valgud	35.07g 14.69%	31.39g 16.31%	37.89g 15.21%	31.65g 14.71%	29.90g 17.00%	33.18g 15.49%
Rasvad	39.77g 37.49%	28.25g 33.03%	39.88g 36.02%	24.67g 25.80%	31.11g 39.81%	32.73g 34.38%
Küllastunud rasvhapped	11.09g 10.45%	10.70g 12.51%	13.89g 12.55%	10.93g 11.43%	8.05g 10.30%	10.93g 11.48%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	108.75g 45.57%	92.84g 48.25%	116.69g 46.85%	123.96g 57.62%	71.17g 40.48%	102.68g 47.93%
Suhkrud kokku	19.47g 8.16%	13.87g 7.21%	23.15g 9.30%	18.19g 8.46%	3.91g 2.22%	15.72g 7.34%
Kiudained	10.74g 2.25%	9.26g 2.41%	9.59g 1.92%	8.05g 1.87%	9.51g 2.71%	9.43g 4.40%
Sool						0.00g
Aed 4-5 aastased						
Energia	1143kcal 4784kj	969kcal 4056kj	1186kcal 4964kj	1012kcal 4235kj	883kcal 3695kj	1039kcal 4347kj
Valgud	41.52g 14.52%	40.17g 16.58%	48.68g 16.41%	37.59g 14.85%	39.87g 18.06%	41.57g 16.00%
Rasvad	47.01g 37.00%	35.14g 32.62%	48.01g 36.42%	28.53g 25.37%	39.22g 39.97%	39.58g 34.29%
Küllastunud rasvhapped	12.76g 10.05%	13.06g 12.12%	15.58g 11.82%	11.83g 10.52%	10.92g 11.13%	12.83g 11.11%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	132.17g 46.23%	117.19g 48.35%	134.42g 45.32%	146.02g 57.70%	86.69g 39.26%	123.30g 47.47%
Suhkrud kokku	22.21g 7.77%	14.69g 6.06%	25.74g 8.68%	18.98g 7.50%	5.21g 2.36%	17.37g 6.69%
Kiudained	12.83g 2.24%	11.86g 2.45%	10.93g 1.84%	10.51g 2.08%	11.98g 2.71%	11.62g 4.47%
Sool						0.00g
Aed 5-7 aastased						
Energia	1237kcal 5175kj	1113kcal 4655kj	1262kcal 5278kj	1125kcal 4708kj	1012kcal 4234kj	1150kcal 4810kj
Valgud	46.52g 15.05%	45.75g 16.45%	51.05g 16.19%	43.08g 15.31%	44.66g 17.66%	46.21g 16.07%
Rasvad	51.11g 37.19%	40.84g 33.03%	50.40g 35.95%	32.27g 25.81%	45.38g 40.36%	44.00g 34.43%
Küllastunud rasvhapped	14.61g 10.63%	15.03g 12.16%	16.53g 11.79%	13.38g 10.70%	12.49g 11.11%	14.41g 11.27%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	140.84g 45.55%	133.88g 48.13%	145.48g 46.13%	160.03g 56.88%	99.63g 39.38%	135.97g 47.29%
Suhkrud kokku	25.39g 8.21%	18.16g 6.53%	28.46g 9.02%	22.09g 7.85%	5.57g 2.20%	19.93g 6.93%
Kiudained	13.73g 2.22%	13.30g 2.39%	10.93g 1.73%	11.22g 1.99%	13.16g 2.60%	12.47g 4.34%
Sool						0.00g