

	<u>Esmaspäev</u> <u>3.05.2021</u>	<u>Teisipäev</u> <u>4.05.2021</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>5.05.2021</u>	<u>Neljapäev</u> <u>6.05.2021</u>	<u>Reede</u> <u>7.05.2021</u>
Hommikusöök	Piima-hirsisupp(200/250/250)  Leib sulatatud juustuga(40/50)	Puder öko täistera kaerahelveste ja rukkikliidega(120/150/180)  Koolipiim(150/150/200)  Mustikamoos ÖKO (20)  Õun (koolipuuvili)(50)	Kodujuust(60/100/100)  Teraviljajook piimaga(150/150/200)  Sepik tomatiga(35/40)  Värske kapsas (kooli)(50)	Puder mahe viie täisterahelveste ja amarandiga(120/150/180)  Koolipiim(150/150/200)  Kirsimoos(20)  Melon(30)	Piima-kruubisupp(200/250/250)  Võileib maksapasteediga(veise)(ise valmistatud)(40/50)  Lillkapsas (kooli)(50)
Lõunasöök	Kartulipüree (120/150/180)  Kaste tomati, läätsede ja mahe veisehakklihaga (100/120/150)  Punapeedisalat (35(50/50)  Jogurtismuuti mustika, banaani ja chia seemnetega(150/150/200)	Borš hapukapsa ja sealihaga(200/250/300)  Seemneleib(20/30)  Saiavorm(100)  Piim (100)	Keedetud kartul(100/120/150)  Aedvilja-sealiharagu(100/120/150)  Värskekurgisalat tilliga (35/50/50)  Keefiri-marjajook(150/150/200)	Kalaseljanka(200/250/300)  Peenleib20/30)  Leivakreem(100)  Piim (100)	Tatar(100/120/150)  Küpsetatud kanafilee(50/80/80)  Soe koorekaste(60/80/80)  Porgandi-ananassisalat seemneseguga (35/50/50)  Jõhvikakissell(100)
Õhtuode	Porgandikotlet(70/80/80)  Ürtidega koorekaste (35/40/40)  Koolipiim(150/150/200)  Värske kurk (kooli)(50)	Pasta kanahakkliha ja juustuga, koorekastmes (120/150/150)  Paprika (kooli)(30)  Morss(150/150/200)	Kõrvitsapüreesupp (200/250/250)  Rõstitud saiakuubikud(20)  Pirn (kooli) (50)	Kohupiimaplaadipirukas (75/100)  Õuna-mustikajook mahedast konsentreeritud mahlast(150/150/200)  Porgand (kooli)(50)	Kartuli-munasalat(100)  Peenleib20/30)  Soe mahlajook(150/150/200)  Kiivi(30)

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine
Sõim 1-3 aastased						
<b>Energia</b>	<b>849kcal 3551kj</b>	<b>1012kcal 4233kj</b>	<b>798kcal 3339kj</b>	<b>842kcal 3521kj</b>	<b>856kcal 3580kj</b>	<b>871kcal 3645kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>37.29g 17.57%</b>	<b>47.13g 18.63%</b>	<b>34.16g 17.12%</b>	<b>31.48g 14.96%</b>	<b>35.39g 16.55%</b>	<b>37.09g 17.03%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>33.62g 35.65%</b>	<b>35.07g 31.20%</b>	<b>32.63g 36.80%</b>	<b>20.56g 21.98%</b>	<b>32.57g 34.27%</b>	<b>30.89g 31.92%</b>
Küllastunud rasvhapped	12.82g 13.59%	13.86g 12.33%	12.18g 13.73%	7.62g 8.15%	8.26g 8.69%	10.95g 11.31%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>93.64g 44.13%</b>	<b>120.93g 47.81%</b>	<b>85.54g 42.88%</b>	<b>126.88g 60.30%</b>	<b>99.37g 46.46%</b>	<b>105.27g 48.35%</b>
Suhkrud kokku	30.13g 14.20%	43.58g 17.23%	12.22g 6.13%	35.32g 16.79%	26.03g 12.17%	29.46g 13.53%
<b>Kiudained</b>	<b>11.23g 2.65%</b>	<b>11.95g 2.36%</b>	<b>12.74g 3.19%</b>	<b>11.59g 2.75%</b>	<b>11.67g 2.73%</b>	<b>11.84g 2.72%</b>
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>104.87g 46.78%</b>	<b>132.88g 50.17%</b>	<b>98.28g 46.07%</b>	<b>138.47g 63.05%</b>	<b>111.04g 49.19%</b>	<b>117.11g 51.06%</b>
Sool kokku	0.16g	0.16g	0.01g	0.06g	0.06g	0.09g
Aed 4-5 aastased						
<b>Energia</b>	<b>1000kcal 4183kj</b>	<b>1164kcal 4869kj</b>	<b>943kcal 3947kj</b>	<b>976kcal 4084kj</b>	<b>1051kcal 4399kj</b>	<b>1027kcal 4296kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>43.61g 17.45%</b>	<b>55.49g 19.07%</b>	<b>42.81g 18.15%</b>	<b>37.31g 15.29%</b>	<b>47.64g 18.13%</b>	<b>45.37g 17.67%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>39.63g 35.68%</b>	<b>40.88g 31.62%</b>	<b>39.91g 38.07%</b>	<b>24.38g 22.47%</b>	<b>40.05g 34.28%</b>	<b>36.97g 32.40%</b>
Küllastunud rasvhapped	14.73g 13.26%	15.85g 12.26%	15.38g 14.67%	8.48g 7.82%	10.08g 8.63%	12.90g 11.31%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>110.48g 44.20%</b>	<b>136.21g 46.82%</b>	<b>96.14g 40.76%</b>	<b>145.07g 59.44%</b>	<b>117.87g 44.85%</b>	<b>121.15g 47.19%</b>
Suhkrud kokku	33.71g 13.49%	45.31g 15.58%	14.16g 6.00%	35.86g 14.70%	29.16g 11.09%	31.64g 12.32%
<b>Kiudained</b>	<b>13.36g 2.67%</b>	<b>14.48g 2.49%</b>	<b>14.22g 3.02%</b>	<b>13.63g 2.79%</b>	<b>14.43g 2.75%</b>	<b>14.02g 2.73%</b>
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>123.84g 46.87%</b>	<b>150.69g 49.31%</b>	<b>110.36g 43.78%</b>	<b>158.7g 62.23%</b>	<b>132.3g 47.6%</b>	<b>135.17g 49.92%</b>
Sool kokku	0.18g	0.19g	0.01g	0.07g	0.06g	0.10g
Aed 5-7 aastased						
<b>Energia</b>	<b>1094kcal 4576kj</b>	<b>1280kcal 5357kj</b>	<b>1076kcal 4500kj</b>	<b>1074kcal 4492kj</b>	<b>1101kcal 4609kj</b>	<b>1125kcal 4707kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>49.09g 17.95%</b>	<b>60.89g 19.02%</b>	<b>48.53g 18.05%</b>	<b>41.70g 15.54%</b>	<b>48.83g 17.73%</b>	<b>49.81g 17.71%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>43.56g 35.85%</b>	<b>45.80g 32.20%</b>	<b>45.14g 37.77%</b>	<b>27.57g 23.11%</b>	<b>41.29g 33.74%</b>	<b>40.67g 32.54%</b>
Küllastunud rasvhapped	16.10g 13.25%	17.87g 12.56%	17.58g 14.71%	9.65g 8.09%	10.25g 8.38%	14.29g 11.43%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>119.29g 43.63%</b>	<b>148.32g 46.34%</b>	<b>110.89g 41.24%</b>	<b>157.54g 58.69%</b>	<b>126.12g 45.80%</b>	<b>132.43g 47.09%</b>
Suhkrud kokku	36.82g 13.47%	51.68g 16.15%	15.12g 5.62%	40.29g 15.01%	31.37g 11.39%	35.05g 12.46%
<b>Kiudained</b>	<b>14.00g 2.56%</b>	<b>15.64g 2.44%</b>	<b>15.79g 2.94%</b>	<b>14.32g 2.67%</b>	<b>15.01g 2.73%</b>	<b>14.95g 2.66%</b>
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>133.29g 46.19%</b>	<b>163.96g 48.78%</b>	<b>126.68g 44.18%</b>	<b>171.86g 61.36%</b>	<b>141.13g 48.53%</b>	<b>147.39g 49.75%</b>
Sool kokku	0.18g	0.20g	0.01g	0.07g	0.07g	0.11g