

	<u>Esmaspäev</u> <u>17.05.2021</u>	<u>Teisipäev</u> <u>18.05.2021</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>19.05.2021</u>	<u>Neljapäev</u> <u>20.05.2021</u>	<u>Reede</u> <u>21.05.2021</u>
Homnikusöök	Puder mahe viie täisterahelveste ja amarandiga(120/150/180) Mustsõstra-vaarikamoos(20) Koolipiim(150/150/200)	Piima-riisissupp(200/250/250) Sepik munavõiga(35/40) Värske kapsas (kooli)(50)	8-viljahelbepuder kliidega(120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Mustikad (20) Porgand (kooli)(50)	Piima-kruubisupp(200/250/250) Võileib tomatiga(40/50) Kiivi(30)	Puder öko täistera jämedate kaerahelvestega(120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Vaarikad (20) Värske kurk (kooli)(50)
Lõunasöök	Punapeedisupp sealiha ja maitserohelisega (200/250/300) Seemneleib(20/30) Kohupiima-küpsisemagustoit (100/150)	Hautatud mahe toortatratang (100/120/150) Kanakaste(100/120/150) Hiinakapsa-tomati-paprikasalat(35/50/50) Maasika-jogurtismuuti(150)	Pasta-kalassupp(sulatatud juustuga)(200/250/300) Seemneleib(20/30) Keefiri- marjatarretis(100/150) Toormoos (20)	Keedetud kartul(100/120/150) Kotlet(50/80/80) Soe koorekaste(60/80/80) Porgandi-küüslaugusalat(35/50/50) Mustsõstrajook (150/150/200)	Tomatine kanassupp(200/250/300) Seemneleib(20/30) Õunavorm(100) Piim (100)
Õhtuode	Kartuli-brokkolivormiroog (80/100) Õuna-mustikajook mahedast konsentreeritud mahlast(150/150/200) Pirn (kooli) (50)	Aedvilja-sulajuustupüreesupp (200) Röstitud sepiku krutoonidega(20) Seemneleib(20/30) Melon (80)	Omlett(80/100/100) Leib(20/30) Puuviljatee(150/150/200) Õun (koolipuuviili)(50)	Pitsa tomati ja juustuga (75/100) Lillkapsas (kooli)(50) Koolipiim(150/150/200)	Makaroni-singisalat(keedusink) (100) Leib(20/30) Hibiskuse tee (150/150/200) Banaan (80)

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine
Sõim 1-3 aastased						
<b>Energia</b>	<b>758kcal 3173kj</b>	<b>953kcal 3987kj</b>	<b>809kcal 3383kj</b>	<b>912kcal 3817kj</b>	<b>991kcal 4145kj</b>	<b>885kcal 3701kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>29.08g 15.34%</b>	<b>39.52g 16.59%</b>	<b>35.53g 17.57%</b>	<b>38.40g 16.84%</b>	<b>40.40g 16.31%</b>	<b>36.59g 16.54%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>25.14g 29.84%</b>	<b>31.01g 29.29%</b>	<b>34.71g 38.64%</b>	<b>37.99g 37.48%</b>	<b>41.83g 38.00%</b>	<b>34.14g 34.71%</b>
Küllastunud rasvhapped	9.47g 11.24%	9.25g 8.73%	11.38g 12.66%	10.84g 10.69%	10.81g 9.82%	10.35g 10.52%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>99.06g 52.26%</b>	<b>123.67g 51.91%</b>	<b>82.38g 40.75%</b>	<b>98.72g 43.29%</b>	<b>106.22g 42.88%</b>	<b>102.01g 46.11%</b>
Suhkrud kokku	39.06g 20.60%	18.49g 7.76%	20.28g 10.03%	20.53g 9.00%	36.87g 14.88%	27.05g 12.22%
<b>Kiudained</b>	<b>9.72g 2.56%</b>	<b>10.57g 2.22%</b>	<b>12.30g 3.04%</b>	<b>10.90g 2.39%</b>	<b>13.93g 2.81%</b>	<b>11.48g 2.60%</b>
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>108.78g 54.82%</b>	<b>134.24g 54.13%</b>	<b>94.68g 43.79%</b>	<b>109.62g 45.68%</b>	<b>120.15g 45.69%</b>	<b>113.5g 48.70%</b>
Sool kokku	0.11g	0.27g	0.17g	0.02g	0.49g	0.21g
Aed 4-5 aastased						
<b>Energia</b>	<b>961kcal 4020kj</b>	<b>1099kcal 4597kj</b>	<b>1002kcal 4191kj</b>	<b>1169kcal 4890kj</b>	<b>1098kcal 4596kj</b>	<b>1066kcal 4459kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>37.00g 15.40%</b>	<b>45.64g 16.62%</b>	<b>44.22g 17.66%</b>	<b>50.81g 17.39%</b>	<b>46.45g 16.92%</b>	<b>44.82g 16.82%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>32.05g 30.02%</b>	<b>35.92g 29.43%</b>	<b>42.85g 38.50%</b>	<b>50.28g 38.72%</b>	<b>45.90g 37.61%</b>	<b>41.40g 34.95%</b>
Küllastunud rasvhapped	11.89g 11.14%	10.43g 8.54%	13.76g 12.36%	13.97g 10.76%	11.67g 9.57%	12.34g 10.42%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>124.96g 52.02%</b>	<b>142.08g 51.73%</b>	<b>102.00g 40.73%</b>	<b>121.56g 41.60%</b>	<b>116.28g 42.34%</b>	<b>121.38g 45.54%</b>
Suhkrud kokku	45.21g 18.82%	20.49g 7.46%	21.64g 8.64%	23.07g 7.89%	37.65g 13.71%	29.61g 11.11%
<b>Kiudained</b>	<b>12.28g 2.56%</b>	<b>12.22g 2.22%</b>	<b>15.58g 3.11%</b>	<b>13.40g 2.29%</b>	<b>17.17g 3.13%</b>	<b>14.13g 2.65%</b>
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>137.24g 54.58%</b>	<b>154.3g 53.95%</b>	<b>117.58g 43.84%</b>	<b>134.96g 43.89%</b>	<b>133.45g 45.47%</b>	<b>135.51g 48.20%</b>
Sool kokku	0.15g	0.27g	0.21g	0.04g	0.51g	0.24g
Aed 5-7 aastased						
<b>Energia</b>	<b>1068kcal 4470kj</b>	<b>1191kcal 4983kj</b>	<b>1124kcal 4703kj</b>	<b>1234kcal 5162kj</b>	<b>1198kcal 5014kj</b>	<b>1163kcal 4866kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>41.71g 15.61%</b>	<b>50.85g 17.08%</b>	<b>50.39g 17.93%</b>	<b>53.13g 17.23%</b>	<b>52.77g 17.61%</b>	<b>49.77g 17.12%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>36.22g 30.51%</b>	<b>38.93g 29.42%</b>	<b>48.67g 38.96%</b>	<b>51.63g 37.66%</b>	<b>51.06g 38.35%</b>	<b>45.30g 35.06%</b>
Küllastunud rasvhapped	13.59g 11.45%	11.10g 8.39%	15.93g 12.76%	14.93g 10.89%	13.45g 10.10%	13.80g 10.68%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>137.36g 51.43%</b>	<b>153.01g 51.39%</b>	<b>112.87g 40.16%</b>	<b>132.10g 42.83%</b>	<b>122.78g 40.98%</b>	<b>131.62g 45.27%</b>
Suhkrud kokku	50.21g 18.80%	20.57g 6.91%	25.17g 8.96%	25.72g 8.34%	41.09g 13.72%	32.55g 11.20%
<b>Kiudained</b>	<b>13.10g 2.45%</b>	<b>12.59g 2.11%</b>	<b>16.55g 2.94%</b>	<b>14.05g 2.28%</b>	<b>18.27g 3.05%</b>	<b>14.91g 2.56%</b>
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>150.46g 53.88%</b>	<b>165.6g 53.5%</b>	<b>129.42g 43.1%</b>	<b>146.15g 45.11%</b>	<b>141.05g 44.03%</b>	<b>146.54g 47.84%</b>
Sool kokku	0.16g	0.28g	0.21g	0.04g	0.52g	0.24g