

	<u>Esmaspäev</u> <u>5.07.2021</u>	<u>Teisipäev</u> <u>6.07.2021</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>7.07.2021</u>	<u>Neljapäev</u> <u>8.07.2021</u>	<u>Reede</u> <u>9.07.2021</u>
Hommikusöök	Piima-kruubisupp(200/250/250) Leib heeringavõiga(40/50)	Puder öko täistera jämedate kaerahelvestega(120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Mustikad (20) Värske kapsas (kooli)(50)	Piima-hirsisupp(200/250/250) Võileib värske kurgiga(40/50) Maasikas (koolipuuvili)(50)	8-viljahlbepuder kliidega(120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Vaarikamoos(20) Nektariin(30)	Piima-riisissupp(200/250/250) Sepik juustuga (35/40) Maasikas (koolipuuvili)(50)
Lõunasöök	Keedetud kartul(100/120/150) Pikkpoiss(50/80/80) Soe koorekaste(60/80/80) Kapsasalat tilliga(35/50/50) Mustika-jogurtismuuti(150)	Punapeedisupp sealiha ja maitserohelisega(200/250/300) Leib(20/30) Kohupiimavaht riivleivaga (100/150)	Keedetud kartul(100/120/150) Köögiljaraguu mahe veisehakklihaga(100/120/150) Paprika-tomatisalat(35/50/50) Jõhvikajook (150/150/200)	Kala-munasupp(200/250/300) Leib(20/30) Rukkivaht(100) Piim (100)	Hautatud mahe toortatratang (100/120/150) Kanakaste(100/120/150) Värskekapsa-porgandisalat kõrvitsaseemnetega(35/50/50) Keefiri-marjajook(150/150/200)
Õhtuode	Porgandikotlet(70/80/80) Koolipiim(150/150/200) Hapukoor(20) Värske kurk (kooli)(50)	Makaronid võiga(120/150/150) Morss(150/150/200) Õun (koolipuuvili)(50)	Kodujuust(60/100/100) Võileib kanamaksapasteediga(40/50) Värske kapsas (kooli)(50) Mahlajook(150/150/200)	Õunapirukas(75/100) Piparmünditee (150/150/200) Porgand (kooli)(50)	Punane salat (sea)lihaga(100) Leib(20/30) Mahlajook(150/150/200) Paprika (kooli)(30)

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine
Sõim 1-3 aastased						
Energia	950kcal 3976kj	786kcal 3288kj	799kcal 3345kj	841kcal 3518kj	1082kcal 4526kj	892kcal 3730kj
Valgud	37.43g 15.76%	32.70g 16.65%	35.41g 17.72%	31.34g 14.91%	42.25g 15.62%	35.83g 16.07%
Rasvad	42.88g 40.61%	27.41g 31.40%	26.80g 30.17%	23.38g 25.02%	47.41g 39.45%	33.58g 33.88%
Küllastunud rasvhapped	16.03g 15.18%	10.08g 11.54%	7.56g 8.51%	8.58g 9.19%	12.00g 9.99%	10.85g 10.95%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	98.00g 41.26%	95.86g 48.80%	98.42g 49.24%	120.47g 57.31%	117.09g 43.30%	105.97g 47.52%
Suhkrud kokku	25.58g 10.77%	33.60g 17.11%	16.08g 8.05%	31.30g 14.89%	14.80g 5.47%	24.27g 10.88%
Kiudained	11.28g 2.38%	12.40g 3.16%	11.46g 2.87%	11.58g 2.75%	8.81g 1.63%	11.11g 2.49%
Süsivesikud kokku	109.28g 43.64%	108.26g 51.96%	109.88g 52.11%	132.05g 60.06%	125.9g 44.93%	117.08g 50.01%
Sool kokku	0.18g	0.04g	0.04g	0.02g	0.13g	0.08g
Aed 4-5 aastased						
Energia	1163kcal 4867kj	992kcal 4149kj	989kcal 4139kj	994kcal 4159kj	1253kcal 5241kj	1078kcal 4511kj
Valgud	47.68g 16.39%	41.49g 16.73%	46.45g 18.78%	37.28g 15.00%	49.05g 15.66%	44.39g 16.47%
Rasvad	53.73g 41.56%	34.69g 31.49%	34.73g 31.60%	27.90g 25.26%	54.78g 39.36%	41.17g 34.37%
Küllastunud rasvhapped	19.24g 14.88%	12.71g 11.53%	10.47g 9.53%	9.61g 8.70%	13.52g 9.72%	13.11g 10.95%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	115.51g 39.71%	120.52g 48.61%	115.85g 46.85%	141.35g 56.87%	135.56g 43.29%	125.76g 46.66%
Suhkrud kokku	28.28g 9.72%	37.67g 15.20%	19.63g 7.94%	33.49g 13.48%	16.96g 5.42%	27.21g 10.09%
Kiudained	13.54g 2.33%	15.71g 3.17%	13.72g 2.77%	14.25g 2.87%	10.60g 1.69%	13.56g 2.52%
Süsivesikud kokku	129.05g 42.04%	136.23g 51.78%	129.57g 49.62%	155.6g 59.74%	146.16g 44.98%	139.32g 49.18%
Sool kokku	0.20g	0.05g	0.05g	0.03g	0.14g	0.09g
Aed 5-7 aastased						
Energia	1217kcal 5090kj	1093kcal 4571kj	1087kcal 4549kj	1102kcal 4613kj	1420kcal 5940kj	1184kcal 4953kj
Valgud	49.96g 16.43%	46.65g 17.08%	50.38g 18.53%	42.77g 15.52%	56.22g 15.84%	49.19g 16.62%
Rasvad	55.06g 40.73%	39.33g 32.40%	37.02g 30.64%	32.27g 26.35%	61.37g 38.91%	45.01g 34.21%
Küllastunud rasvhapped	20.19g 14.94%	14.61g 12.04%	10.90g 9.03%	11.30g 9.22%	15.51g 9.83%	14.50g 11.02%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	123.31g 40.54%	129.59g 47.45%	130.85g 48.14%	152.65g 55.39%	155.01g 43.68%	138.28g 46.72%
Suhkrud kokku	30.93g 10.17%	44.09g 16.14%	21.31g 7.84%	37.04g 13.44%	18.69g 5.27%	30.41g 10.27%
Kiudained	14.00g 2.30%	16.79g 3.07%	14.58g 2.68%	15.17g 2.75%	11.21g 1.58%	14.35g 2.42%
Süsivesikud kokku	137.31g 42.84%	146.38g 50.52%	145.43g 50.82%	167.82g 58.14%	166.22g 45.26%	152.63g 49.14%
Sool kokku	0.20g	0.06g	0.06g	0.03g	0.16g	0.10g