

	<u>Esmaspäev</u> <u>12.07.2021</u>	<u>Teisipäev</u> <u>13.07.2021</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>14.07.2021</u>	<u>Neljapäev</u> <u>15.07.2021</u>	<u>Reede</u> <u>16.07.2021</u>
Homnikusöök	Piima-nuudlisupp(200/250/250) Leib kütslauguvõiga(30)	Viieviljapuder(120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Kirsimoos(20) Pirn (kooli) (50)	Piimasupp mahe toortatratanguga(200/250/250) Sepik keeduvorstiga (35/40) Maasikas (koolipuuvili)(50)	Puder öko täistera kaerahelveste ja rukkikliidega(120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Mustika-vaarika toormoos (20) Nektariin(30)	Manna-piimasupp(200/250/250) Sepik heigivõidega(35/40) Maasikas (koolipuuvili)(50)
Lõunasöök	Kartulipüree (120/150/180) Punapeedisalat (35(50/50) Guljašš sealihaga(100/120/150) Kama-marjajook(150)	Kana-köögiljasupp riisinuudlitega (200/250/300) Seemneleib(20/30) Kohupiima-maasikavaht(100/150)	Riis(100/120/150) Kalakotlet(50/80/80) Hiinakapsa-tomati-paprikasalat(35/50/50) Soe koorekaste(60/80/80) Mustikakissell(100)	Supp rohelineoa, paprika ja mahe veisehakklihaga(200/250/300) Seemneleib(20/30) Mahlatarretis(100/150) Vahukoor(20)	Keedetud kartul(100/120/150) Hakklihakaste(100/120/150) Hapukapsasalat(35/50/50) Vaarika-jogurtismuuti öko täistera kiirkaerahelvestega(150)
Õhtuode	Omlett(80/100/100) Koolipiim(150/150/200) Tomat (kooli) (30)	Kartuli-koorevorm(120/150/150) Mustsõstrajook(150/150/200) Värske kurk (kooli)(50)	Aedvilja-sulajuustupüreesupp (200) Röstitud saiakuubikud(20) Seemneleib(20/30) Nuikapsas (kooli)(50)	Juusturull(50/70/70) Leib munavõiga(40/50) Mahlajook(150/150/200) Porgand (kooli)(50)	Pasta-kanasalat(100) Seemneleib(20/30) Hibiskuse tee (150/150/200) Õun (koolipuuvili)(50)

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine
Sõim 1-3 aastased						
Energia	996kcal 4169kj	809kcal 3384kj	950kcal 3973kj	858kcal 3589kj	908kcal 3798kj	904kcal 3782kj
Valgud	40.53g 16.27%	33.03g 16.34%	33.87g 14.27%	30.39g 14.17%	36.78g 16.20%	34.92g 15.45%
Rasvad	48.40g 43.72%	30.13g 33.53%	32.76g 31.05%	33.09g 34.72%	36.38g 36.07%	36.15g 35.99%
Küllastunud rasvhapped	15.37g 13.88%	12.14g 13.51%	8.44g 8.00%	9.81g 10.30%	11.25g 11.15%	11.40g 11.35%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	95.01g 38.14%	95.73g 47.34%	123.81g 52.16%	103.38g 48.22%	103.44g 45.58%	104.27g 46.14%
Suhkrud kokku	27.42g 11.01%	22.12g 10.94%	11.72g 4.94%	26.08g 12.16%	21.80g 9.60%	21.83g 9.66%
Kiudained	9.30g 1.87%	11.27g 2.79%	12.00g 2.53%	12.39g 2.89%	9.75g 2.15%	10.94g 2.42%
Süsivesikud kokku	104.31g 40.01%	107g 50.13%	135.81g 54.69%	115.77g 51.11%	113.19g 47.73%	115.22g 48.56%
Sool kokku	0.34g	0.09g	0.27g	0.06g	0.23g	0.20g
Aed 4-5 aastased						
Energia	1154kcal 4828kj	1004kcal 4201kj	1156kcal 4838kj	1056kcal 4417kj	1040kcal 4351kj	1082kcal 4527kj
Valgud	46.92g 16.26%	41.89g 16.69%	43.95g 15.21%	37.60g 14.25%	42.02g 16.16%	42.48g 15.70%
Rasvad	57.09g 44.52%	37.52g 33.63%	40.63g 31.62%	40.05g 34.14%	41.88g 36.25%	43.43g 36.13%
Küllastunud rasvhapped	17.76g 13.85%	14.91g 13.37%	10.33g 8.04%	10.56g 9.01%	12.89g 11.15%	13.29g 11.05%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	108.01g 37.44%	117.73g 46.90%	146.72g 50.76%	128.46g 48.67%	117.92g 45.36%	123.77g 45.76%
Suhkrud kokku	31.14g 10.79%	22.64g 9.02%	14.09g 4.87%	30.10g 11.40%	24.02g 9.24%	24.40g 9.02%
Kiudained	10.24g 1.77%	13.95g 2.78%	13.95g 2.41%	15.56g 2.95%	11.60g 2.23%	13.06g 2.41%
Süsivesikud kokku	118.25g 39.21%	131.68g 49.68%	160.67g 53.17%	144.02g 51.62%	129.52g 47.59%	136.83g 48.17%
Sool kokku	0.39g	0.11g	0.32g	0.08g	0.23g	0.23g
Aed 5-7 aastased						
Energia	1276kcal 5339kj	1110kcal 4645kj	1202kcal 5029kj	1163kcal 4864kj	1119kcal 4682kj	1174kcal 4912kj
Valgud	52.49g 16.45%	47.29g 17.04%	44.67g 14.87%	42.76g 14.71%	45.43g 16.24%	46.53g 15.85%
Rasvad	64.29g 45.35%	41.17g 33.38%	41.69g 31.22%	43.50g 33.67%	45.40g 36.51%	47.21g 36.19%
Küllastunud rasvhapped	20.39g 14.38%	16.33g 13.24%	10.35g 7.75%	11.86g 9.18%	14.19g 11.41%	14.62g 11.21%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	116.55g 36.53%	130.04g 46.86%	154.90g 51.55%	141.71g 48.76%	126.10g 45.07%	133.86g 45.61%
Suhkrud kokku	34.24g 10.73%	25.71g 9.26%	14.13g 4.70%	35.06g 12.06%	24.10g 8.61%	26.65g 9.08%
Kiudained	10.63g 1.67%	15.11g 2.72%	14.20g 2.36%	16.58g 2.85%	12.19g 2.18%	13.74g 2.34%
Süsivesikud kokku	127.18g 38.2%	145.15g 49.58%	169.1g 53.91%	158.29g 51.61%	138.29g 47.25%	147.6g 47.95%
Sool kokku	0.40g	0.13g	0.32g	0.08g	0.23g	0.23g