

	<u>Esmaspäev</u> 19.07.2021	<u>Teisipäev</u> 20.07.2021	<u>Kolmapäev</u> 21.07.2021	<u>Neljapäev</u> 22.07.2021	<u>Reede</u> 23.07.2021
Homnikusöök	Täistera-neljaviiljahelbepuder (120/150/180)  Koolipiim(150/150/200)  Mustika-vaarika toormoos (20)	Piima-tangusupp(200/250/250)  Sepik sulatatudjuustuga(35/40)  Maasikas (koolipuuvili)(50)	Öko 7-täisterahelbepuder iidsete teradega(120/150/180)  Koolipiim(150/150/200)  Mustsõstrad (20)  Porgand (kooli)(50)	Piima-hirsisupp(200/250/250)  Sepik lõhevõiga (35/40)  Nektariin(30)	Täistera odrahelbepuder(120/150/180)  Koolipiim(150/150/200)  Kirsimoos(20)  Porgand (kooli)(50)
Lõunasöök	Kodune seljanka maitserohelisega(200/250/300)  Hapukoor(20)  Teraleib(20/30)  Leivakreem(100)  Piim (100)	Keedetud kartul(100/120/150)  Küpsetatud kanafilee(50/80/80)  Värskekurgi-tomatisalat tilliga(35/50/50)  Soe koorekaste(60/80/80)  Jõhvikakissell(100)	Koorene kalasupp (200/250/300)  Teraleib(20/30)  Keefiri- marjatarretis(100/150)  Toormoos (20)	Hautatud mahe toortatratang (100/120/150)  Hakklihakaste mahe veisehakklihaga(100/120/150)  Punapeedi- küüslaugusalat(35/50/50)  Maasika-jogurtismuuti(150)	Värskekapsasupp sealihaga(200/250/300)  Teraleib(20/30)  Kohupiima- küpsisemagustoit(100/150)
Õhtuode	Kodujuust(60/100/100)  Teraviljajook piimaga(150/150/200)  Võileib värske kurgiga(40/50)  Nuikapsas (kooli)(50)	Värskekapsa-porgandi- õunasalat(100)  Leib keedusingimäärdega(40/50)  Mahlajook(150/150/200)	Kartuli- lillkapsavorm(120/150/150)  Tee(150/150/200)  Õun (koolipuuvili)(50)	Pitsa tomati ja juustuga (75/100)  Morss(150/150/200)  Värske kurk (kooli)(50)	Kartuli-munasalat(100)  Teraleib(20/30)  Õuna-mustikajook mahedast konsentreeritud mahlast(150/150/200)  Pirn (kooli) (50)

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine
Sõim 1-3 aastased						
<b>Energia</b>	<b>962kcal 4025kj</b>	<b>774kcal 3239kj</b>	<b>673kcal 2816kj</b>	<b>985kcal 4121kj</b>	<b>937kcal 3921kj</b>	<b>866kcal 3625kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>36.50g 15.18%</b>	<b>30.14g 15.57%</b>	<b>32.30g 19.20%</b>	<b>43.38g 17.61%</b>	<b>33.24g 14.19%</b>	<b>35.11g 16.22%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>38.88g 36.37%</b>	<b>24.79g 28.82%</b>	<b>20.09g 26.87%</b>	<b>34.36g 31.39%</b>	<b>36.79g 35.33%</b>	<b>30.98g 32.20%</b>
Küllastunud rasvhapped	15.85g 14.83%	6.85g 7.96%	7.16g 9.58%	8.05g 7.36%	12.69g 12.19%	10.12g 10.52%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>108.64g 45.17%</b>	<b>102.66g 53.04%</b>	<b>85.24g 50.66%</b>	<b>122.49g 49.74%</b>	<b>111.51g 47.60%</b>	<b>106.11g 49.01%</b>
Suhkrud kokku	28.19g 11.72%	21.79g 11.26%	17.94g 10.66%	27.02g 10.97%	39.50g 16.86%	26.89g 12.42%
<b>Kiudained</b>	<b>15.79g 3.28%</b>	<b>9.91g 2.56%</b>	<b>11.03g 3.28%</b>	<b>6.15g 1.25%</b>	<b>13.50g 2.88%</b>	<b>11.28g 2.60%</b>
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>124.43g 48.45%</b>	<b>112.57g 55.6%</b>	<b>96.27g 53.94%</b>	<b>128.64g 50.99%</b>	<b>125.01g 50.48%</b>	<b>117.39g 51.62%</b>
Sool kokku	0.18g	0.33g	0.04g	0.21g	0.10g	0.17g
Aed 4-5 aastased						
<b>Energia</b>	<b>1132kcal 4737kj</b>	<b>945kcal 3955kj</b>	<b>825kcal 3452kj</b>	<b>1181kcal 4939kj</b>	<b>1161kcal 4859kj</b>	<b>1049kcal 4389kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>45.43g 16.05%</b>	<b>41.25g 17.45%</b>	<b>39.84g 19.32%</b>	<b>52.68g 17.85%</b>	<b>41.71g 14.37%</b>	<b>44.18g 16.85%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>46.95g 37.32%</b>	<b>32.03g 30.50%</b>	<b>24.54g 26.77%</b>	<b>41.88g 31.93%</b>	<b>44.78g 34.70%</b>	<b>38.04g 32.63%</b>
Küllastunud rasvhapped	18.73g 14.88%	8.68g 8.26%	8.48g 9.25%	9.48g 7.22%	15.46g 11.98%	12.16g 10.44%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>122.77g 43.37%</b>	<b>117.28g 49.62%</b>	<b>104.52g 50.68%</b>	<b>144.44g 48.94%</b>	<b>139.42g 48.02%</b>	<b>125.68g 47.92%</b>
Suhkrud kokku	30.11g 10.64%	24.26g 10.27%	19.12g 9.27%	30.41g 10.30%	45.86g 15.79%	29.95g 11.42%
<b>Kiudained</b>	<b>18.48g 3.27%</b>	<b>11.48g 2.43%</b>	<b>13.34g 3.23%</b>	<b>7.56g 1.28%</b>	<b>16.88g 2.91%</b>	<b>13.55g 2.58%</b>
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>141.25g 46.64%</b>	<b>128.76g 52.05%</b>	<b>117.86g 53.91%</b>	<b>152g 50.22%</b>	<b>156.3g 50.93%</b>	<b>139.23g 50.51%</b>
Sool kokku	0.23g	0.41g	0.06g	0.22g	0.13g	0.21g
Aed 5-7 aastased						
<b>Energia</b>	<b>1265kcal 5291kj</b>	<b>990kcal 4141kj</b>	<b>925kcal 3871kj</b>	<b>1284kcal 5372kj</b>	<b>1288kcal 5390kj</b>	<b>1150kcal 4813kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>50.65g 16.02%</b>	<b>41.88g 16.93%</b>	<b>45.53g 19.68%</b>	<b>57.52g 17.92%</b>	<b>47.21g 14.66%</b>	<b>48.56g 16.89%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>53.33g 37.95%</b>	<b>32.11g 29.20%</b>	<b>28.06g 27.30%</b>	<b>44.90g 31.48%</b>	<b>50.66g 35.40%</b>	<b>41.81g 32.72%</b>
Küllastunud rasvhapped	21.04g 14.98%	8.68g 7.89%	9.99g 9.72%	10.14g 7.11%	17.64g 12.32%	13.50g 10.56%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>135.52g 42.86%</b>	<b>127.31g 51.45%</b>	<b>115.61g 49.98%</b>	<b>158.42g 49.35%</b>	<b>151.92g 47.17%</b>	<b>137.75g 47.91%</b>
Suhkrud kokku	34.44g 10.89%	25.78g 10.42%	22.38g 9.68%	32.85g 10.23%	51.02g 15.84%	33.29g 11.58%
<b>Kiudained</b>	<b>20.01g 3.16%</b>	<b>11.94g 2.41%</b>	<b>14.06g 3.04%</b>	<b>8.03g 1.25%</b>	<b>17.83g 2.77%</b>	<b>14.38g 2.50%</b>
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>155.53g 46.02%</b>	<b>139.25g 53.86%</b>	<b>129.67g 53.02%</b>	<b>166.45g 50.6%</b>	<b>169.75g 49.94%</b>	<b>152.13g 50.41%</b>
Sool kokku	0.27g	0.41g	0.06g	0.22g	0.13g	0.22g