

	<u>Esmaspäev</u> <u>26.07.2021</u>	<u>Teisipäev</u> <u>27.07.2021</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>28.07.2021</u>	<u>Neljapäev</u> <u>29.07.2021</u>	<u>Reede</u> <u>30.07.2021</u>
Hommikusöök	Hirsipuder(120/150/180) Piim (150/150/200) Vaarika-mustsõstra toormoos (20)	Piima-kruubisupp(200/250/250) Sepik juustuga (35/40) Porgand (kooli)(50)	Puder öko 5-täisterahelbe amarandiga (120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Õun (koolipuuvili)(50)	Piima-riisipupp(200/250/250) Sepik kanavõidega(35/40) Pirn (kooli) (50)	Puder mahe toortatratanguga (120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Hapukoor(20) Värske kurk (kooli)(50)
Lõunasöök	Borš hapukapsa ja sealihaga(200/250/300) Leib(20/30) Kakaokreem(100) Piim (100)	Riis(100/120/150) Lõhe-koorekaste(100/120/150) Jääsalat pohladega(35/50/50) Marja-jogurtimahedik (150)	Külasupp mahe veisehakklihaga (200/250/300) Leib(20/30) Kohupiimakreem(100/150) Maasika-vaarika toormoos (20)	Kartuli-läätsepuder (120/150/180) Bõfstrooganov sealihaga(100/120/150) Köögililjasalat(35/50/50) Kama-keefirijook(150/200)	Kana-klimbisupp(200/250/300) Leib(20/30) Marja-tihkissell(100/150) Vahukoor(20)
Õhtuode	Praekartul(100/120/120) Hapukoore-ketšupikaste (35/40/40) Mustsõstrajook(150/150/200) Paprika (kooli)(30)	Värskekurgisalat (100) Võileib keeduvorstiga(40/50) Piparmünditee (150/150/200) Banaan (80)	Omlett(80/100/100) Leib(20/30) Jõhvikajook (150/150/200) Tomat (kooli) (30)	Kaneelirull(50/70/70) Leib maitsevõiga(30) Koolipiim(150/150/200) Nuikapsas (kooli)(50)	Makaroni-singisalat(keedusink) (100) Leib(20/30) Õuna-mustikajook mahedast konsentreeritud mahlast(150/150/200) Ploom (koolipuuvili)(50)

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine
Sõim 1-3 aastased						
Energia	912kcal 3818kj	959kcal 4013kj	752kcal 3145kj	1135kcal 4748kj	944kcal 3950kj	940kcal 3935kj
Valgud	33.00g 14.47%	33.10g 13.80%	35.76g 19.03%	38.32g 13.51%	36.40g 15.42%	35.31g 15.03%
Rasvad	35.71g 35.23%	37.77g 35.44%	28.65g 34.30%	49.79g 39.49%	37.10g 35.37%	37.81g 36.20%
Küllastunud rasvhapped	16.13g 15.91%	8.04g 7.54%	8.63g 10.33%	13.14g 10.42%	15.56g 14.84%	12.30g 11.78%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	109.85g 48.16%	116.87g 48.74%	82.55g 43.92%	127.69g 45.01%	111.53g 47.25%	109.70g 46.68%
Suhkrud kokku	23.25g 10.19%	27.39g 11.42%	18.18g 9.67%	21.84g 7.70%	19.20g 8.14%	21.97g 9.35%
Kiudained	9.81g 2.15%	9.66g 2.01%	10.35g 2.75%	11.26g 1.99%	9.22g 1.95%	10.06g 2.14%
Süsivesikud kokku	119.66g 50.31%	126.53g 50.75%	92.9g 46.67%	138.95g 47%	120.75g 49.2%	119.76g 48.82%
Sool kokku	0.03g	0.33g	0.17g	0.00g	0.50g	0.21g
Aed 4-5 aastased						
Energia	1053kcal 4407kj	1117kcal 4672kj	953kcal 3987kj	1343kcal 5619kj	1104kcal 4621kj	1114kcal 4661kj
Valgud	38.15g 14.49%	38.96g 13.96%	46.07g 19.34%	44.53g 13.26%	42.81g 15.51%	42.10g 15.12%
Rasvad	41.40g 35.37%	45.61g 36.77%	35.91g 33.92%	59.28g 39.73%	40.49g 33.00%	44.54g 35.98%
Küllastunud rasvhapped	18.04g 15.41%	9.64g 7.77%	10.64g 10.05%	15.09g 10.11%	16.27g 13.26%	13.93g 11.26%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	126.04g 47.87%	132.03g 47.30%	104.66g 43.93%	151.57g 45.15%	136.08g 49.29%	130.07g 46.71%
Suhkrud kokku	24.70g 9.38%	29.73g 10.65%	19.29g 8.10%	24.46g 7.29%	20.01g 7.25%	23.64g 8.49%
Kiudained	11.95g 2.27%	11.04g 1.98%	13.40g 2.81%	12.50g 1.86%	12.20g 2.21%	12.22g 2.19%
Süsivesikud kokku	137.99g 50.14%	143.07g 49.28%	118.06g 46.74%	164.07g 47.01%	148.28g 51.5%	142.29g 48.90%
Sool kokku	0.04g	0.39g	0.21g	0.01g	0.52g	0.23g
Aed 5-7 aastased						
Energia	1171kcal 4901kj	1212kcal 5070kj	1051kcal 4397kj	1511kcal 6324kj	1240kcal 5187kj	1237kcal 5176kj
Valgud	43.61g 14.89%	42.91g 14.16%	50.87g 19.36%	51.79g 13.70%	49.41g 15.94%	47.72g 15.43%
Rasvad	46.01g 35.35%	49.27g 36.59%	39.60g 33.92%	67.46g 40.17%	44.93g 32.62%	49.45g 35.98%
Küllastunud rasvhapped	20.01g 15.37%	10.39g 7.72%	11.81g 10.12%	18.17g 10.82%	17.88g 12.98%	15.65g 11.39%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	139.30g 47.57%	143.52g 47.37%	115.59g 44.00%	167.56g 44.34%	153.02g 49.37%	143.80g 46.50%
Suhkrud kokku	28.70g 9.80%	29.83g 9.85%	22.59g 8.60%	27.58g 7.30%	24.18g 7.80%	26.58g 8.59%
Kiudained	12.83g 2.19%	11.34g 1.87%	14.32g 2.73%	13.49g 1.78%	12.81g 2.07%	12.96g 2.10%
Süsivesikud kokku	152.13g 49.76%	154.86g 49.24%	129.91g 46.73%	181.05g 46.12%	165.83g 51.44%	156.76g 48.59%
Sool kokku	0.04g	0.39g	0.21g	0.01g	0.54g	0.24g