

	<u>Esmaspäev</u> 6.09.2021	<u>Teisipäev</u> 7.09.2021	<u>Kolmapäev</u> 8.09.2021	<u>Neljapäev</u> 9.09.2021	<u>Reede</u> 10.09.2021
Hommiüksöök	Piima- nuudlisupp(200/250/250) Leib heeringavõiga(40/50)	Puder mahe toortatratanguga (120/150/180) Hapukoor(20) Koolipiim(150/150/200) Ploom (koolipuuvili)(50)	Manna- piimasupp(200/250/250) Sepik juustu- küüslaugumäärdega (35/40) Paprika (kooli)(30)	Viietiljapuder(120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Vaarikad (20)	Piima-hirsisupp(200/250/250) Sepik kanavõidega(35/40) Värske kapsas (kooli)(50)
Lõunasöök	Kartuli-läätsepuder (120/150/180) Aedvilja- sealiharaguu(100/120/150) Sügisosalat(35/50/50) Mustsõstrajook (150/150/200)	Värskekapsasupp kanalihaga (200/250/300) Seemneleib(20/30) Kohupiimavaht riivleivaga(100/ 150)	Keedetud kartul(100/120/150) Lindströmi kotlet(50/80/80) Soe koorekaste(60/80/80) Hapukapsasalat(35/50/50) Jõhvikakissell(100)	Supp rohelseoa, paprika ja mahe veisehakklihaga (200/250/300) Seemneleib(20/30) Mahlatarretis(100/150) Vahukoor(20)	Riis(100/120/150) Kala- poolakaste(100/120/150) Värskeurgisalat tilliga (35/50/50) Mustika-jogurtismuuti(150)
Õhtuode	Kodujuust(60/100/100) Teraviljajook piimaga(150/150/200) Võileib keeduvorstiga(40/50) Värske kurk (kooli)(50)	Kartuli- koorevorm(120/150/150) Õuna-mustikajook mahedast konsentreeritud mahlast(150/150/200)	Porgandikotlet(70/80/80) Koolipiim(150/150/200) Hapukoor(20)	Pitsa tomati ja juustuga (75/100) Hibiskuse tee (150/150/200) Õun (koolipuuvili)(50)	Punapeedi-kartulisalat (lihata)(100) Seemneleib(20/30) Morss(150/150/200)

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine
Sõim 1-3 aastased						
Energia	903kcal 3777kj	933kcal 3906kj	873kcal 3651kj	697kcal 2915kj	944kcal 3949kj	870kcal 3639kj
Valgud	37.23g 16.50%	35.86g 15.37%	32.76g 15.02%	29.77g 17.09%	33.77g 14.31%	33.88g 15.58%
Rasvad	41.87g 41.74%	40.29g 38.84%	40.55g 41.83%	25.84g 33.39%	39.63g 37.79%	37.64g 38.93%
Küllastunud rasvhapped	11.46g 11.42%	17.50g 16.87%	15.57g 16.06%	8.25g 10.65%	9.69g 9.24%	12.49g 12.92%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	88.36g 39.15%	102.27g 43.82%	90.53g 41.50%	81.64g 46.88%	108.70g 46.07%	94.30g 43.36%
Suhkrud kokku	13.88g 6.15%	24.03g 10.30%	22.04g 10.11%	21.95g 12.60%	26.43g 11.20%	21.67g 9.96%
Kiudained	11.78g 2.61%	9.19g 1.97%	7.20g 1.65%	9.19g 2.64%	8.59g 1.82%	9.19g 2.11%
Süsivesikud kokku	100.14g 41.76%	111.46g 45.79%	97.73g 43.15%	90.83g 49.52%	117.29g 47.89%	103.49g 45.47%
Sool kokku	0.24g	0.06g	0.08g	0.01g	0.24g	0.12g
Aed 4-5 aastased						
Energia	1126kcal 4712kj	1173kcal 4910kj	1075kcal 4500kj	855kcal 3577kj	1089kcal 4555kj	1064kcal 4451kj
Valgud	48.54g 17.24%	45.42g 15.48%	42.34g 15.75%	37.03g 17.33%	39.64g 14.56%	42.59g 16.01%
Rasvad	53.04g 42.39%	49.82g 38.21%	51.51g 43.11%	30.51g 32.12%	45.38g 37.52%	46.05g 38.95%
Küllastunud rasvhapped	15.01g 12.00%	21.23g 16.28%	19.02g 15.92%	8.58g 9.03%	10.96g 9.06%	14.96g 12.66%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	106.57g 37.85%	129.73g 44.22%	106.30g 39.54%	102.22g 47.83%	125.34g 46.05%	114.03g 42.87%
Suhkrud kokku	17.59g 6.25%	27.40g 9.34%	24.77g 9.21%	25.39g 11.88%	28.65g 10.52%	24.76g 9.31%
Kiudained	14.19g 2.52%	12.22g 2.08%	8.66g 1.61%	11.66g 2.73%	10.17g 1.87%	11.38g 2.14%
Süsivesikud kokku	120.76g 40.37%	141.95g 46.3%	114.96g 41.15%	113.88g 50.56%	135.51g 47.92%	125.42g 45.01%
Sool kokku	0.29g	0.07g	0.11g	0.01g	0.25g	0.15g
Aed 5-7 aastased						
Energia	1249kcal 5225kj	1295kcal 5418kj	1129kcal 4723kj	940kcal 3932kj	1193kcal 4991kj	1161kcal 4858kj
Valgud	53.15g 17.03%	51.36g 15.87%	44.62g 15.81%	41.72g 17.76%	43.83g 14.70%	46.94g 16.17%
Rasvad	58.64g 42.26%	54.35g 37.77%	52.84g 42.13%	33.46g 32.05%	49.62g 37.44%	49.78g 38.59%
Küllastunud rasvhapped	16.66g 12.00%	22.83g 15.87%	19.97g 15.93%	9.67g 9.26%	11.65g 8.79%	16.16g 12.52%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	119.30g 38.21%	143.61g 44.36%	114.10g 40.43%	111.63g 47.52%	137.52g 46.11%	125.23g 43.15%
Suhkrud kokku	18.70g 5.99%	32.02g 9.89%	27.42g 9.72%	28.39g 12.09%	31.07g 10.42%	27.52g 9.48%
Kiudained	15.61g 2.50%	12.95g 2.00%	9.12g 1.62%	12.55g 2.67%	10.46g 1.75%	12.14g 2.09%
Süsivesikud kokku	134.91g 40.71%	156.56g 46.36%	123.22g 42.05%	124.18g 50.19%	147.98g 47.86%	137.37g 45.24%
Sool kokku	0.29g	0.08g	0.11g	0.01g	0.26g	0.15g