

	<u>Esmaspäev</u> <u>13.09.2021</u>	<u>Teisipäev</u> <u>14.09.2021</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>15.09.2021</u>	<u>Neljapäev</u> <u>16.09.2021</u>	<u>Reede</u> <u>17.09.2021</u>
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder (120/150/180)  Koolipiim(150/150/200)  Mustikad (20)	Piima- tangusupp(200/250/250)  Sepik juustuga (35/40)  Õun (koolipuuvili)(50)	Täistera-neljavihjalbepuder (120/150/180)  Maasikamoos(20)  Koolipiim(150/150/200)	Piima-riisisupp(200/250/250)  Sepik heigivõidega(35/40)	Täistera kaerahelbepuder(120/150/180)  Koolipiim(150/150/200)  Vaarika-mustsõstra toormoos (20)
Lõunasöök	Borš hapukapsa ja sealihaga(200/250/300)  Täisteraleib (20/30)  Leivakreem(100)  Piim (100)	Keedetud kartul(100/120/150)  Küpsetatud kanafilee(50/80/80)  Soe koorekaste(60/80/80)  Hiinakapsa-tomati- patrikasalat(35/50/50)  Jõhvikajook (150/150/200)	Pasta-kalasupp(sulatatud juustuga)(200/250/300)  Täisteraleib (20/30)  Kohupiimavorm(100)  Kissell(100)	Keedetud kartul(100/120/150)  Värskekapsa-hakklihahautis mahe veisehakklihaga(100/120/150) Jogurtismuuti mustika, banaani ja chia seemnetega(150/150/200)	Talupojasupp sealihaga(200/250/300)  Täisteraleib (20/30)  Saiavorm(100)  Piim (100)
Õhtuode	Omlett(80/100/100)  Mahlajook(150/150/200)  Leib(20/30)  Paprika (kooli)(30)	Brokkoli-lillkapsapüreesupp (200)  Röstitud saiakuubikud(20)  Leib(20/30)	Mulgipuder lihata(120/150/180)  Hapukoor(20)  Keefir (100)  Värske kurk (kooli)(50)	Kanali-õunarull(50/70/70)  Koolipiim(150/150/200)  Leib munavõiga(40/50)  Pirn (kooli) (50)	Kartulisalat kanalihaga (100)  Täisteraleib (20/30)  Marjatee(150/150/200)  Porgand (kooli)(50)

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine
Sõim 1-3 aastased						
<b>Energia</b>	<b>874kcal 3658kj</b>	<b>749kcal 3135kj</b>	<b>975kcal 4078kj</b>	<b>912kcal 3814kj</b>	<b>880kcal 3683kj</b>	<b>878kcal 3674kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>35.35g 16.17%</b>	<b>34.29g 18.31%</b>	<b>40.23g 16.51%</b>	<b>37.22g 16.33%</b>	<b>38.95g 17.70%</b>	<b>37.21g 16.95%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>31.09g 32.00%</b>	<b>27.06g 32.50%</b>	<b>40.42g 37.32%</b>	<b>34.08g 33.65%</b>	<b>30.77g 31.47%</b>	<b>32.68g 33.50%</b>
Küllastunud rasvhapped	11.35g 11.68%	6.07g 7.29%	15.03g 13.88%	8.17g 8.07%	12.48g 12.76%	10.62g 10.89%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>106.97g 48.94%</b>	<b>86.67g 46.28%</b>	<b>108.14g 44.37%</b>	<b>108.46g 47.59%</b>	<b>105.07g 47.75%</b>	<b>103.06g 46.95%</b>
Suhkrud kokku	32.19g 14.73%	15.68g 8.37%	25.29g 10.38%	31.77g 13.94%	21.40g 9.73%	25.27g 11.51%
<b>Kiudained</b>	<b>12.64g 2.89%</b>	<b>10.91g 2.91%</b>	<b>8.76g 1.80%</b>	<b>11.04g 2.42%</b>	<b>13.58g 3.08%</b>	<b>11.38g 2.59%</b>
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>119.61g 51.83%</b>	<b>97.58g 49.19%</b>	<b>116.9g 46.17%</b>	<b>119.5g 50.01%</b>	<b>118.65g 50.83%</b>	<b>114.45g 49.55%</b>
Sool kokku	0.20g	0.01g	0.03g	0.14g	0.07g	0.09g
Aed 4-5 aastased						
<b>Energia</b>	<b>1018kcal 4259kj</b>	<b>924kcal 3865kj</b>	<b>1113kcal 4659kj</b>	<b>1097kcal 4590kj</b>	<b>996kcal 4167kj</b>	<b>1030kcal 4308kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>41.92g 16.47%</b>	<b>45.40g 19.66%</b>	<b>46.10g 16.56%</b>	<b>43.78g 15.96%</b>	<b>43.77g 17.58%</b>	<b>44.19g 17.16%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>37.09g 32.79%</b>	<b>34.09g 33.21%</b>	<b>46.18g 37.33%</b>	<b>41.20g 33.80%</b>	<b>34.38g 31.07%</b>	<b>38.59g 33.72%</b>
Küllastunud rasvhapped	12.99g 11.49%	7.63g 7.44%	16.37g 13.23%	9.27g 7.60%	13.80g 12.47%	12.01g 10.50%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>121.33g 47.68%</b>	<b>102.38g 44.34%</b>	<b>122.76g 44.10%</b>	<b>131.33g 47.88%</b>	<b>119.49g 47.99%</b>	<b>119.46g 46.39%</b>
Suhkrud kokku	33.81g 13.29%	18.20g 7.88%	26.36g 9.47%	34.49g 12.57%	22.35g 8.98%	27.04g 10.50%
<b>Kiudained</b>	<b>15.55g 3.06%</b>	<b>12.87g 2.79%</b>	<b>11.22g 2.02%</b>	<b>12.93g 2.36%</b>	<b>16.73g 3.36%</b>	<b>13.86g 2.69%</b>
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>136.88g 50.74%</b>	<b>115.25g 47.13%</b>	<b>133.98g 46.12%</b>	<b>144.26g 50.24%</b>	<b>136.22g 51.35%</b>	<b>133.32g 49.08%</b>
Sool kokku	0.25g	0.01g	0.03g	0.15g	0.07g	0.10g
Aed 5-7 aastased						
<b>Energia</b>	<b>1134kcal 4745kj</b>	<b>957kcal 4004kj</b>	<b>1260kcal 5273kj</b>	<b>1181kcal 4941kj</b>	<b>1103kcal 4617kj</b>	<b>1127kcal 4716kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>47.02g 16.58%</b>	<b>46.05g 19.25%</b>	<b>52.92g 16.80%</b>	<b>49.04g 16.61%</b>	<b>48.84g 17.70%</b>	<b>48.78g 17.31%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>41.62g 33.03%</b>	<b>34.14g 32.11%</b>	<b>53.13g 37.94%</b>	<b>44.09g 33.60%</b>	<b>39.06g 31.86%</b>	<b>42.41g 33.87%</b>
Küllastunud rasvhapped	14.91g 11.83%	7.64g 7.18%	18.64g 13.31%	10.34g 7.88%	16.03g 13.07%	13.51g 10.79%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>134.73g 47.52%</b>	<b>109.63g 45.83%</b>	<b>136.30g 43.26%</b>	<b>140.09g 47.45%</b>	<b>130.27g 47.22%</b>	<b>130.20g 46.21%</b>
Suhkrud kokku	39.13g 13.80%	18.20g 7.61%	30.08g 9.55%	37.78g 12.79%	25.95g 9.41%	30.23g 10.73%
<b>Kiudained</b>	<b>16.29g 2.87%</b>	<b>13.45g 2.81%</b>	<b>12.63g 2.00%</b>	<b>13.84g 2.34%</b>	<b>17.74g 3.21%</b>	<b>14.79g 2.62%</b>
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>151.02g 50.39%</b>	<b>123.08g 48.64%</b>	<b>148.93g 45.26%</b>	<b>153.93g 49.79%</b>	<b>148.01g 50.43%</b>	<b>144.99g 48.84%</b>
Sool kokku	0.26g	0.01g	0.03g	0.15g	0.07g	0.10g