

	<u>Esmaspäev</u> <u>27.09.2021</u>	<u>Teisipäev</u> <u>28.09.2021</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>29.09.2021</u>	<u>Neljapäev</u> <u>30.09.2021</u>	<u>Reede</u> <u>1.10.2021</u>
Homnikusöök	Piimasupp mahe toortatratanguga (200/250/250) Leib heeringavõiga(40/50)	Rukkihelbepuder (120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Mustsõstrad (20) Paprika (kooli)(30)	Piima-hirsisupp (200/250/250) Sepik singimäärdega(keedusink) (35/40)	Täistera odrahelbepuder (120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Mustika-maasika toormoos(20)	Manna-piimasupp (200/250/250) Sepik toorjuustu-maitserohelisega (35/40) Värske kurk (kooli)(50)
Lõunasöök	Kartulipüree (120/150/180) Bõfstrooganov sealihaga(100/120/150) Punapeedi-küüslaugusalat majoneesiga(35/50/50) Kama-marjajook(150)	Kolmekalassupp (200/250/300) Teraleib(20/30) Kohupiima-maasikavaht(100/150)	Pilaff kana ja kikerhernestega (200/250/300) Tomati-värskekurgisalat hapukoorega(35/50/50) Kissell(100)	Punapeedisupp sealiha ja maitserohelisega (200/250/300) Teraleib(20/30) Kakaokreem(100) Piim (100)	Ühepajatoit mahe veishakklihaga (200/250/300) Teraleib(20/30) Vaarika jogurtismuuti kaerahelvestega (150)
Õhtuode	Aedvilja-sulajuustupüreesupp (200) Rõstitud sepiku krutoonidega(20) Teraleib(20/30) Pirn (kooli) (50)	Makaronid võiga(120/150/150) Õuna-mustikajook mahedast konsentreeritud mahlast(150/150/200)	Kartuli-hakklihavorm(120/150/150) Koolipiim(150/150/200) Õun (koolipuuvili)(50)	Õunapirukas(75/100) Tee sidruniga(150/150/200) Porgand (kooli)(50)	Riisi-kanasalat(100) Teraleib(20/30) Soe mahlajook(150/150/200) Kiivi(30)

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine
Sõim 1-3 aastased						
Energia	1065kcal 4455kj	731kcal 3060kj	872kcal 3647kj	833kcal 3486kj	799kcal 3342kj	860kcal 3598kj
Valgud	39.11g 14.69%	35.09g 19.19%	39.97g 18.34%	31.19g 14.97%	33.87g 16.96%	35.85g 16.67%
Rasvad	43.60g 36.85%	22.75g 27.99%	35.14g 36.29%	26.36g 28.47%	26.22g 29.55%	30.81g 32.25%
Küllastunud rasvhapped	11.79g 9.96%	6.93g 8.53%	11.73g 12.11%	10.94g 11.81%	8.21g 9.25%	9.92g 10.38%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	120.72g 45.35%	91.52g 50.05%	95.88g 44.00%	112.12g 53.83%	101.14g 50.65%	104.28g 48.50%
Suhkrud kokku	22.42g 8.42%	16.04g 8.77%	30.16g 13.84%	27.15g 13.03%	27.46g 13.75%	24.64g 11.46%
Kiudained	16.59g 3.12%	10.13g 2.77%	5.98g 1.37%	11.36g 2.73%	11.33g 2.84%	11.08g 2.58%
Süsivesikud kokku	137.31g 48.47%	101.65g 52.82%	101.86g 45.37%	123.48g 56.56%	112.47g 53.49%	115.35g 51.08%
Sool kokku	0.17g	0.01g	0.47g	0.03g	0.23g	0.18g
Aed 4-5 aastased						
Energia	1254kcal 5247kj	917kcal 3838kj	1042kcal 4358kj	989kcal 4137kj	926kcal 3873kj	1025kcal 4291kj
Valgud	45.63g 14.55%	44.48g 19.40%	48.31g 18.55%	36.51g 14.77%	40.00g 17.29%	42.99g 16.78%
Rasvad	52.41g 37.61%	28.32g 27.78%	42.34g 36.59%	31.07g 28.28%	29.45g 28.63%	36.72g 32.24%
Küllastunud rasvhapped	13.55g 9.72%	8.40g 8.24%	13.91g 12.02%	12.17g 11.07%	9.05g 8.79%	11.41g 10.02%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	140.39g 44.78%	114.73g 50.02%	113.24g 43.49%	133.67g 54.08%	117.92g 50.95%	123.99g 48.39%
Suhkrud kokku	25.65g 8.18%	17.30g 7.54%	33.27g 12.78%	29.90g 12.09%	30.03g 12.98%	27.23g 10.63%
Kiudained	19.17g 3.06%	12.86g 2.80%	7.15g 1.37%	14.18g 2.87%	14.48g 3.13%	13.57g 2.65%
Süsivesikud kokku	159.56g 47.84%	127.59g 52.82%	120.39g 44.86%	147.85g 56.95%	132.4g 54.08%	137.55g 51.03%
Sool kokku	0.19g	0.01g	0.55g	0.04g	0.23g	0.20g
Aed 5-7 aastased						
Energia	1344kcal 5622kj	1027kcal 4299kj	1123kcal 4699kj	1094kcal 4576kj	968kcal 4051kj	1111kcal 4649kj
Valgud	49.22g 14.65%	50.41g 19.63%	52.97g 18.87%	41.39g 15.14%	42.91g 17.73%	47.38g 17.06%
Rasvad	58.00g 38.85%	32.45g 28.43%	44.92g 36.00%	35.64g 29.33%	30.17g 28.05%	40.24g 32.60%
Küllastunud rasvhapped	15.03g 10.07%	9.92g 8.69%	15.06g 12.07%	14.05g 11.56%	9.05g 8.41%	12.62g 10.23%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	146.42g 43.59%	126.44g 49.23%	122.87g 43.76%	144.19g 52.74%	123.61g 51.06%	132.71g 47.78%
Suhkrud kokku	26.10g 7.77%	21.88g 8.52%	36.00g 12.82%	33.99g 12.43%	32.88g 13.58%	30.17g 10.86%
Kiudained	19.57g 2.91%	13.96g 2.72%	7.68g 1.37%	15.30g 2.80%	15.31g 3.16%	14.36g 2.59%
Süsivesikud kokku	165.99g 46.5%	140.4g 51.95%	130.55g 45.13%	159.49g 55.54%	138.92g 54.22%	147.07g 50.37%
Sool kokku	0.19g	0.01g	0.57g	0.05g	0.23g	0.21g