

	<u>Esmaspäev</u> <u>1.11.2021</u>	<u>Teisipäev</u> <u>2.11.2021</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>3.11.2021</u>	<u>Neljapäev</u> <u>4.11.2021</u>	<u>Reede</u> <u>5.11.2021</u>
Hommiüksööök	Piima-kruubisupp(200/250/250)  Sepik juustuga (35/40)	Puder öko täistera kaerahelveste ja rukkikliidega(120/150/180)  Piim (150/150/200)  Maasika-kirsimoos (20)  Õun (koolipuuvili)(50)	Piima-hirsisupp(200/250/250)  Sepik munavõiga(35/40)  Melon (80)	Täistera odrahelbepuder(120/150/180)  Koolipiim(150/150/200)  Mustikad (20)  Porgand (kooli)(50)	Maisimanna-piimasupp (200/250/250)  Sepik keedusingiga(35/40)  Pirn (kooli) (50)
Lõunasööök	Kartuli-brokkolipüree (120/150/180)  Vorstikaste(100/120/150)  Porgandi-küüslaugusalat(35/50/50)  Maasika-jogurtismuuti(150)	Supp rohelineoa, paprika ja mahe veisehakklihaga(200/250/300)  Seemneleib(30)  Kohupiimakreem(100)  Kissell(100)	Keedetud kartul(100/120/150)  Kalakotlet(50/80/80)  Soe hapukoorekaste(60/80/80)  Värskekurgi-tomatisalat tilliga(35/50/50)  Mustsõstrajook(150/150/200)	Värskekapsasupp kanalihaga (200/250/300)  Seemneleib(30)  Mannavaht(100)  Piim (100)	Keedetud kartul(100/120/150)  Kurzeme strooganov (sealihaga)(100/120/150)  Hapukapsasalat(35/50/50)  Kama-marjajook(150)
Õhtuode	Kodujuust(60/100/100)  Leib heeringavõiga(40/50)  Teraviljajook piimaga(150/150/200)  Paprika (kooli)(30)	Kartuli-koorevorm(120/150/150)  Värske kurk (kooli)(50)  Tee(150/150/200)	Punapeedi-kartulisalat (lihata)(100)  Seemneleib(30)  Kummelitee (150/150/200)  Nuikapsas (kooli)(50)	Pitsa tomati ja juustuga (75/100)  Morss(150/150/200)  Viinamarjad(30)	Küpsetatud riis aedviljadega (100/120/150)  Hapukoore-ketsupikaste (35/40/40)  Koolipiim(150/150/200)  Tomat (kooli) (30)

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine
Sõim 1-3 aastased						
<b>Energia</b>	<b>1011kcal 4229kj</b>	<b>846kcal 3539kj</b>	<b>827kcal 3459kj</b>	<b>947kcal 3962kj</b>	<b>1043kcal 4364kj</b>	<b>935kcal 3911kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>40.12g 15.88%</b>	<b>34.22g 16.18%</b>	<b>29.17g 14.11%</b>	<b>39.16g 16.54%</b>	<b>40.39g 15.49%</b>	<b>36.61g 15.66%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>50.04g 44.56%</b>	<b>29.99g 31.91%</b>	<b>32.25g 35.10%</b>	<b>31.52g 29.96%</b>	<b>48.99g 42.27%</b>	<b>38.56g 37.12%</b>
Küllastunud rasvhapped	13.99g 12.46%	12.07g 12.85%	8.40g 9.14%	8.53g 8.11%	19.76g 17.04%	12.55g 12.08%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>94.88g 37.55%</b>	<b>104.26g 49.30%</b>	<b>99.82g 48.29%</b>	<b>120.77g 51.02%</b>	<b>105.14g 40.32%</b>	<b>104.97g 44.91%</b>
Suhkrud kokku	19.89g 7.87%	30.06g 14.21%	16.38g 7.93%	37.98g 16.04%	27.83g 10.67%	26.43g 11.31%
<b>Kiudained</b>	<b>10.22g 2.02%</b>	<b>11.04g 2.61%</b>	<b>10.34g 2.50%</b>	<b>11.73g 2.48%</b>	<b>10.02g 1.92%</b>	<b>10.67g 2.28%</b>
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>105.1g 39.57%</b>	<b>115.3g 51.91%</b>	<b>110.16g 50.79%</b>	<b>132.5g 53.5%</b>	<b>115.16g 42.24%</b>	<b>115.64g 47.19%</b>
Sool kokku	1.21g	0.01g	0.17g	0.07g	0.54g	0.40g
Aed 4-5 aastased						
<b>Energia</b>	<b>1226kcal 5128kj</b>	<b>956kcal 3999kj</b>	<b>988kcal 4132kj</b>	<b>1093kcal 4574kj</b>	<b>1199kcal 5016kj</b>	<b>1092kcal 4570kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>50.64g 16.53%</b>	<b>38.86g 16.26%</b>	<b>38.03g 15.40%</b>	<b>46.67g 17.08%</b>	<b>46.24g 15.43%</b>	<b>44.09g 16.15%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>61.71g 45.31%</b>	<b>35.32g 33.26%</b>	<b>39.11g 35.64%</b>	<b>38.11g 31.37%</b>	<b>57.20g 42.94%</b>	<b>46.29g 38.15%</b>
Küllastunud rasvhapped	17.62g 12.94%	13.80g 13.00%	10.20g 9.29%	9.48g 7.80%	22.60g 16.97%	14.74g 12.15%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>110.86g 36.18%</b>	<b>114.36g 47.87%</b>	<b>115.23g 46.67%</b>	<b>134.27g 49.13%</b>	<b>119.23g 39.78%</b>	<b>118.79g 43.51%</b>
Suhkrud kokku	23.50g 7.67%	30.94g 12.95%	18.97g 7.69%	39.69g 14.52%	30.26g 10.10%	28.67g 10.50%
<b>Kiudained</b>	<b>12.15g 1.98%</b>	<b>12.46g 2.61%</b>	<b>11.27g 2.28%</b>	<b>13.23g 2.42%</b>	<b>11.07g 1.85%</b>	<b>12.04g 2.20%</b>
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>123.01g 38.16%</b>	<b>126.82g 50.48%</b>	<b>126.5g 48.95%</b>	<b>147.5g 51.55%</b>	<b>130.3g 41.63%</b>	<b>130.83g 45.72%</b>
Sool kokku	1.42g	0.01g	0.19g	0.09g	0.60g	0.46g
Aed 5-7 aastased						
<b>Energia</b>	<b>1336kcal 5588kj</b>	<b>1048kcal 4386kj</b>	<b>1030kcal 4308kj</b>	<b>1215kcal 5083kj</b>	<b>1351kcal 5652kj</b>	<b>1196kcal 5003kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>54.29g 16.26%</b>	<b>44.01g 16.80%</b>	<b>38.70g 15.03%</b>	<b>52.34g 17.23%</b>	<b>53.24g 15.77%</b>	<b>48.52g 16.23%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>67.89g 45.75%</b>	<b>38.72g 33.25%</b>	<b>39.16g 34.23%</b>	<b>43.33g 32.10%</b>	<b>64.48g 42.96%</b>	<b>50.72g 38.16%</b>
Küllastunud rasvhapped	19.52g 13.15%	15.09g 12.96%	10.20g 8.92%	11.22g 8.31%	25.56g 17.03%	16.32g 12.28%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>120.20g 36.00%</b>	<b>124.17g 47.39%</b>	<b>124.65g 48.42%</b>	<b>146.77g 48.33%</b>	<b>133.36g 39.49%</b>	<b>129.83g 43.42%</b>
Suhkrud kokku	24.89g 7.45%	34.39g 13.12%	18.97g 7.37%	46.22g 15.22%	33.17g 9.82%	31.53g 10.54%
<b>Kiudained</b>	<b>13.32g 1.99%</b>	<b>13.49g 2.57%</b>	<b>11.92g 2.32%</b>	<b>14.22g 2.34%</b>	<b>12.03g 1.78%</b>	<b>12.99g 2.17%</b>
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>133.52g 37.99%</b>	<b>137.66g 49.96%</b>	<b>136.57g 50.74%</b>	<b>160.99g 50.67%</b>	<b>145.39g 41.27%</b>	<b>142.83g 45.60%</b>
Sool kokku	1.74g	0.01g	0.19g	0.10g	0.62g	0.53g