

	<u>Esmaspäev</u> <u>8.11.2021</u>	<u>Teisipäev</u> <u>9.11.2021</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>10.11.2021</u>	<u>Neljapäev</u> <u>11.11.2021</u>	<u>Reede</u> <u>12.11.2021</u>
Homnikusöök	Puder mahe toortatratanguga (120/150/180)  Hapukoor(20)  Koolipiim(150/150/200)	Piima-riisisupp(200/250/250)  Sepik keeduvorstivõidega(35/40)  Paprika (kooli)(30)	10-Viljahelbepuder kliidega(120/150/180)  Koolipiim(150/150/200)  Vaarika-mustsõstra toormoos (20)  Lillkapsas (kooli)(50)	Piima-tangusupp(200/250/250)  Sepik värske kurgiga(35/40)  Värske kapsas (kooli)(50)	Öko 7-täisterahelbepuder iidsete teradega(120/150/180)  Koolipiim(150/150/200)  Ploomimoos(20)  Porgand (kooli)(50)
Lõunasöök	Frikadellisupp(200/250/300)  Teraleib(30)  Kohupiimavaht riivleivaga(100/ 150)	Keedetud kartul(100/120/150)  Värsketõrskapsa-hakklihahautis mahe veisehakklihaga(100/120/150)  Mustika-jogurtismuuti(150)	Kalaseljanka(200/250/300)  Teraleib(30)  Saiavorm(100)  Piim (100)	Kanaliha risotto(200/250/300)  Hapukoore-tillikaste (20)  Porgandi-ananassisalat seemneseguga (35/50/50)  Maasikamoos(20)  Kakaokissell(150/200/200)	Juustune kartuli-köögiviljasupp(250)  Rõstitud saiakuubikud(20)  Teraleib(30)  Keefiri- marjatarretis(100/150)  Toormoos (20)
Õhtuode	Omlett(80/100/100)  Värsketurk (kooli)(50)  Mahlajook(150/150/200)  Leib (30)	Porgandikotlet(70/80/80)  Koolipiim(150/150/200)  Õun (koolipuuvili)(50)  Hapukoor(20)	Kartuli-lihasalat(100)  Seemneleib(30)  Hibiskuse tee (150/150/200)  Mandariin(30)	Õunapirukas(75/100)  Koolipiim(150/150/200)  Banaan (80)	Makaronid juustuga(120/150/150)  Soe mahlajook(150/150/200)  Pirn (kooli) (50)

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine
Sõim 1-3 aastased						
<b>Energia</b>	<b>925kcal 3871kj</b>	<b>848kcal 3548kj</b>	<b>941kcal 3937kj</b>	<b>1167kcal 4885kj</b>	<b>874kcal 3659kj</b>	<b>951kcal 3980kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>37.15g 16.06%</b>	<b>33.59g 15.85%</b>	<b>40.02g 17.01%</b>	<b>39.11g 13.40%</b>	<b>28.99g 13.26%</b>	<b>35.77g 15.05%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>36.14g 35.16%</b>	<b>33.04g 35.07%</b>	<b>32.83g 31.40%</b>	<b>39.51g 30.46%</b>	<b>25.46g 26.21%</b>	<b>33.40g 31.61%</b>
Küllastunud rasvhapped	14.81g 14.41%	12.03g 12.77%	11.23g 10.74%	15.97g 12.31%	7.99g 8.22%	12.41g 11.74%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>107.11g 46.30%</b>	<b>98.91g 46.66%</b>	<b>114.75g 48.78%</b>	<b>158.84g 54.42%</b>	<b>125.34g 57.34%</b>	<b>120.99g 50.89%</b>
Suhkrud kokku	22.13g 9.57%	30.27g 14.28%	23.50g 9.99%	48.91g 16.76%	30.55g 13.98%	31.07g 13.07%
<b>Kiudained</b>	<b>11.47g 2.48%</b>	<b>10.28g 2.42%</b>	<b>13.20g 2.81%</b>	<b>10.03g 1.72%</b>	<b>13.97g 3.20%</b>	<b>11.79g 2.48%</b>
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>118.58g 48.78%</b>	<b>109.19g 49.08%</b>	<b>127.95g 51.59%</b>	<b>168.87g 56.14%</b>	<b>139.31g 60.54%</b>	<b>132.78g 53.37%</b>
Sool kokku	0.36g	0.42g	0.11g	0.06g	0.01g	0.19g
Aed 4-5 aastased						
<b>Energia</b>	<b>1119kcal 4681kj</b>	<b>958kcal 4007kj</b>	<b>1005kcal 4205kj</b>	<b>1372kcal 5739kj</b>	<b>1029kcal 4304kj</b>	<b>1096kcal 4587kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>45.63g 16.31%</b>	<b>38.22g 15.96%</b>	<b>43.29g 17.23%</b>	<b>46.15g 13.46%</b>	<b>34.37g 13.36%</b>	<b>41.53g 15.16%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>44.39g 35.70%</b>	<b>37.18g 34.94%</b>	<b>35.22g 31.54%</b>	<b>46.60g 30.57%</b>	<b>30.88g 27.02%</b>	<b>38.85g 31.91%</b>
Küllastunud rasvhapped	17.82g 14.33%	12.93g 12.15%	11.66g 10.44%	18.04g 11.83%	9.48g 8.30%	13.98g 11.48%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>127.68g 45.64%</b>	<b>111.82g 46.70%</b>	<b>121.93g 48.53%</b>	<b>185.90g 54.21%</b>	<b>145.52g 56.59%</b>	<b>138.57g 50.57%</b>
Suhkrud kokku	25.61g 9.16%	32.40g 13.53%	24.29g 9.67%	53.29g 15.54%	31.53g 12.26%	33.42g 12.20%
<b>Kiudained</b>	<b>13.07g 2.34%</b>	<b>11.48g 2.40%</b>	<b>13.55g 2.70%</b>	<b>12.07g 1.76%</b>	<b>15.56g 3.03%</b>	<b>13.15g 2.40%</b>
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>140.75g 47.98%</b>	<b>123.3g 49.1%</b>	<b>135.48g 51.23%</b>	<b>197.97g 55.97%</b>	<b>161.08g 59.62%</b>	<b>151.72g 52.97%</b>
Sool kokku	0.45g	0.47g	0.11g	0.07g	0.01g	0.22g
Aed 5-7 aastased						
<b>Energia</b>	<b>1242kcal 5196kj</b>	<b>1041kcal 4356kj</b>	<b>1103kcal 4616kj</b>	<b>1521kcal 6363kj</b>	<b>1097kcal 4590kj</b>	<b>1201kcal 5024kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>50.59g 16.30%</b>	<b>43.50g 16.71%</b>	<b>48.21g 17.48%</b>	<b>52.96g 13.93%</b>	<b>36.91g 13.46%</b>	<b>46.43g 15.47%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>48.49g 35.14%</b>	<b>40.01g 34.59%</b>	<b>38.91g 31.75%</b>	<b>51.24g 30.33%</b>	<b>33.29g 27.31%</b>	<b>42.39g 31.77%</b>
Küllastunud rasvhapped	19.50g 14.13%	13.99g 12.09%	13.04g 10.64%	20.31g 12.02%	10.62g 8.71%	15.49g 11.61%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>143.88g 46.34%</b>	<b>120.59g 46.33%</b>	<b>133.07g 48.25%</b>	<b>205.47g 54.04%</b>	<b>154.47g 56.32%</b>	<b>151.50g 50.46%</b>
Suhkrud kokku	30.59g 9.85%	35.69g 13.71%	27.72g 10.05%	58.56g 15.40%	36.87g 13.44%	37.89g 12.62%
<b>Kiudained</b>	<b>13.79g 2.22%</b>	<b>12.38g 2.38%</b>	<b>13.90g 2.52%</b>	<b>12.93g 1.70%</b>	<b>15.96g 2.91%</b>	<b>13.79g 2.30%</b>
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>157.67g 48.56%</b>	<b>132.97g 48.71%</b>	<b>146.97g 50.77%</b>	<b>218.4g 55.74%</b>	<b>170.43g 59.23%</b>	<b>165.29g 52.75%</b>
Sool kokku	0.50g	0.47g	0.12g	0.08g	0.02g	0.24g