

	<u>Esmaspäev</u> <u>22.11.2021</u>	<u>Teisipäev</u> <u>23.11.2021</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>24.11.2021</u>	<u>Neljapäev</u> <u>25.11.2021</u>	<u>Reede</u> <u>26.11.2021</u>
Homnikusöök	Piima-nuudlisupp(200/250/250) Leib juustu-küüslaugumäärdega (40/50)	Puder öko täistera kaerahelveste ja rukkikliidega(120/150/180) Piim (150/150/200) Mustsõstrad (20) Mandariin(30)	Piima-hirsisupp(200/250/250) Sepik singimäärdega(keedusink) (35/40) Porgand (kooli)(50)	Öko 7-täisterahelbepuder iidsete teradega(120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Kirsimoos(20) Paprika (kooli)(30)	Maisimanna-piimasupp (200/250/250) Võileib maksapasteediga(veise) (ise valmistatud)(40/50) Banaan (80)
Lõunasöök	Uhepajatoit mahe veisehakklihaga (200/250/300) Täisteraleib (30) Vaarika jogurtismuuti kaerahelvestega (150)	Koorene kalasupp (200/250/300) Täisteraleib (30) Õunavorm(100) Piim (100)	Riis(100/120/150) Küpsetatud kanafilee(50/80/80) Soe koorekaste(60/80/80) Jääsalat jõhvikatega(35/50/50) Mustikakissell(100)	Hernesupp köögiviljadega (200) Täisteraleib (30) Karamellkissell(150/200/200) Maasika toormoos (20)	Kartulipüree (120/150/180) Guljašš sealihaga(100/120/150) Peedi-õunasalat(35/50/50) Kama-keefirijook(150/200)
Õhtuode	8-viljahelbepuder kliidega(120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Maasika-mustikamoos (20) Õun (koolipuuvili)(50)	Mulgipuder(singiga) (120/150/180) Hapukoore-tillikaste (20) Värske kurk (kooli)(50) Keefir (kooli) (100)	Omlett(80/100/100) Koolipiim(150/150/200) Täisteraleib (30) Õun (koolipuuvili)(50)	Kohupiimaplaadipirukas (75/100) Morss(150/150/200) Pirn (kooli) (50)	Pasta-kanasalat(100) Täisteraleib (30) Hibiskuse tee (150/150/200) Värske kapsas (kooli)(50)

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine
Sõim 1-3 aastased						
Energia	879kcal 3679kj	934kcal 3906kj	1012kcal 4233kj	851kcal 3559kj	1076kcal 4503kj	950kcal 3976kj
Valgud	39.51g 17.97%	38.81g 16.63%	41.72g 16.50%	30.60g 14.39%	41.73g 15.51%	38.48g 16.20%
Rasvad	27.39g 28.03%	35.75g 34.46%	43.61g 38.80%	19.59g 20.73%	44.73g 37.41%	34.22g 32.41%
Küllastunud rasvhapped	9.95g 10.18%	12.87g 12.40%	11.84g 10.53%	8.14g 8.62%	13.03g 10.90%	11.17g 10.58%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	111.10g 50.54%	107.39g 46.01%	108.36g 42.84%	129.32g 60.81%	120.33g 44.72%	115.30g 48.55%
Suhkrud kokku	41.20g 18.74%	27.54g 11.80%	26.73g 10.57%	37.80g 17.77%	24.78g 9.21%	31.61g 13.31%
Kiudained	15.21g 3.46%	13.52g 2.90%	9.45g 1.87%	17.34g 4.08%	12.68g 2.36%	13.64g 2.87%
Süsivesikud kokku	126.31g 54%	120.91g 48.91%	117.81g 44.71%	146.66g 64.89%	133.01g 47.08%	128.94g 51.42%
Sool kokku	0.17g	0.24g	0.51g	0.03g	0.08g	0.21g
Aed 4-5 aastased						
Energia	1016kcal 4252kj	1031kcal 4312kj	1222kcal 5112kj	941kcal 3936kj	1224kcal 5121kj	1087kcal 4547kj
Valgud	46.27g 18.21%	44.21g 17.16%	53.95g 17.67%	33.91g 14.42%	47.58g 15.55%	45.19g 16.63%
Rasvad	32.29g 28.60%	38.86g 33.93%	54.37g 40.05%	22.50g 21.53%	52.59g 38.67%	40.12g 33.22%
Küllastunud rasvhapped	11.11g 9.84%	13.77g 12.03%	14.26g 10.51%	8.94g 8.56%	15.06g 11.08%	12.63g 10.46%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	126.35g 49.74%	118.53g 46.00%	124.09g 40.63%	141.63g 60.22%	133.04g 43.48%	128.73g 47.37%
Suhkrud kokku	44.52g 17.52%	28.65g 11.12%	29.76g 9.74%	38.46g 16.36%	28.34g 9.26%	33.94g 12.49%
Kiudained	17.52g 3.45%	14.99g 2.91%	10.10g 1.65%	18.02g 3.83%	14.11g 2.31%	14.95g 2.75%
Süsivesikud kokku	143.87g 53.19%	133.52g 48.91%	134.19g 42.28%	159.65g 64.05%	147.15g 45.79%	143.68g 50.12%
Sool kokku	0.17g	0.30g	0.60g	0.04g	0.09g	0.24g
Aed 5-7 aastased						
Energia	1115kcal 4663kj	1157kcal 4839kj	1296kcal 5421kj	1067kcal 4466kj	1369kcal 5727kj	1201kcal 5023kj
Valgud	51.97g 18.65%	51.26g 17.73%	56.32g 17.39%	37.93g 14.22%	53.31g 15.58%	50.16g 16.71%
Rasvad	35.90g 28.99%	43.27g 33.67%	56.67g 39.37%	26.10g 22.01%	59.58g 39.18%	44.31g 33.20%
Küllastunud rasvhapped	12.37g 9.99%	15.63g 12.16%	15.23g 10.58%	10.92g 9.20%	17.42g 11.46%	14.31g 10.73%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	136.38g 48.95%	132.31g 45.76%	134.90g 41.65%	160.93g 60.31%	147.31g 43.05%	142.37g 47.42%
Suhkrud kokku	48.64g 17.46%	32.41g 11.21%	32.45g 10.02%	46.30g 17.35%	28.88g 8.44%	37.74g 12.57%
Kiudained	19.01g 3.41%	16.45g 2.85%	10.35g 1.60%	18.45g 3.46%	15.01g 2.19%	15.86g 2.64%
Süsivesikud kokku	155.39g 52.36%	148.76g 48.61%	145.25g 43.25%	179.38g 63.77%	162.32g 45.24%	158.22g 50.06%
Sool kokku	0.17g	0.36g	0.61g	0.04g	0.09g	0.25g