

	<u>Esmaspäev</u> <u>29.11.2021</u>	<u>Teisipäev</u> <u>30.11.2021</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>1.12.2021</u>	<u>Neljapäev</u> <u>2.12.2021</u>	<u>Reede</u> <u>3.12.2021</u>
Hommikusöök	Piima-kruubisupp(200/250/250)  Võisai juustuga (35/40)	Täistera-neljaviiljahlbepuder (120/150/180)  Koolipiim(150/150/200)  Maasikamoos(20)  Viinamarjad(30)	Piima-riisisupp(200/250/250)  Võileib keeduvorstiga(40/50)  Õun (koolipuuvili)(50)	Puder öko täistera jämedate kaerahelvestega (120/150/180)  Koolipiim(150/150/200)  Mustikad (20)  Mandariin(30)	Tatra-piimasupp (200/250/250)  Sepik lõhevõiga (35/40)  Melon (80)
Lõunasöök	Keedetud kartul(100/120/150)  Kala-poolakaste(100/120/150)  Paprika-tomatisalat(35/50/50)  Marja-tihkissell(100/150)	Kodune seljanka maitserohelisega (200/250/300)  Seemneleib(30)  Rukkivaht(100)  Piim (100)	Hautatud mahe toortatratang (100/120/150)  Hakklihakaste mahe veisehakklhaga (100/120/150)  Punapeedi-küüslaugusalat(35/50/50)  Marja-jogurtimahedik (150)	Kana-köögiljasupp (200/250/300)  Seemneleib(30)  Kohupiima-maasikavaht(100/150)	Keedetud kartul(100/120/150)  Pikkpoiss(50/80/80)  Soe koorekaste(60/80/80)  Kapsasalat tilliga(35/50/50)  Keefri-banaanijook(150/150/200)
Õhtuode	Porgandikotlet(70/80/80)  Hapukoor(20)  Koolipiim(150/150/200)  Pirn (kooli) (50)	Kartuli-munasalat(100)  Leib (30)  Kummelitee (150/150/200)  Porgand (kooli)(50)	Makaronid võiga(120/150/150)  Koolipiim(150/150/200)  Hapukoore-ketšupikaste (35/40/40)  Nuikapsas (kooli)(50)	Kaneeli-õunarull(50/70/70)  Sepik munavõiga(35/40)  Soe mahlajook(150/150/200)  Paprika (kooli)(30)	Kodujuust(60/100/100)  Tee sidruniga(150/150/200)  Leib küüslauguvõiga(30)  Tomat (kooli) (30)

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine
Sõim 1-3 aastased						
<b>Energia</b>	<b>859kcal 3592kj</b>	<b>907kcal 3793kj</b>	<b>1063kcal 4446kj</b>	<b>812kcal 3399kj</b>	<b>894kcal 3742kj</b>	<b>907kcal 3794kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>34.72g 16.18%</b>	<b>30.02g 13.25%</b>	<b>39.14g 14.73%</b>	<b>36.79g 18.11%</b>	<b>39.11g 17.50%</b>	<b>35.96g 15.86%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>38.76g 40.63%</b>	<b>33.01g 32.77%</b>	<b>38.63g 32.72%</b>	<b>31.73g 35.14%</b>	<b>35.62g 35.85%</b>	<b>35.55g 35.28%</b>
Küllastunud rasvhapped	11.96g 12.54%	11.05g 10.97%	14.33g 12.14%	8.47g 9.38%	11.70g 11.77%	11.50g 11.41%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>88.00g 41.00%</b>	<b>114.75g 50.63%</b>	<b>134.66g 50.69%</b>	<b>89.33g 43.98%</b>	<b>99.63g 44.56%</b>	<b>105.27g 46.43%</b>
Suhkrud kokku	21.44g 9.99%	25.74g 11.36%	32.11g 12.09%	24.65g 12.14%	21.68g 9.70%	25.13g 11.08%
<b>Kiudained</b>	<b>9.40g 2.19%</b>	<b>15.17g 3.35%</b>	<b>9.86g 1.86%</b>	<b>11.24g 2.77%</b>	<b>9.33g 2.09%</b>	<b>11.00g 2.43%</b>
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>97.4g 43.19%</b>	<b>129.92g 53.98%</b>	<b>144.52g 52.55%</b>	<b>100.57g 46.75%</b>	<b>108.96g 46.65%</b>	<b>116.27g 48.85%</b>
Sool kokku	0.07g	0.28g	0.36g	0.11g	0.06g	0.18g
Aed 4-5 aastased						
<b>Energia</b>	<b>1013kcal 4240kj</b>	<b>990kcal 4140kj</b>	<b>1250kcal 5229kj</b>	<b>1007kcal 4212kj</b>	<b>1128kcal 4721kj</b>	<b>1078kcal 4508kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>40.45g 15.97%</b>	<b>33.17g 13.41%</b>	<b>45.97g 14.71%</b>	<b>45.83g 18.21%</b>	<b>53.65g 19.02%</b>	<b>43.82g 16.26%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>44.81g 39.80%</b>	<b>37.52g 34.12%</b>	<b>45.62g 32.85%</b>	<b>39.69g 35.49%</b>	<b>47.36g 37.78%</b>	<b>43.00g 35.90%</b>
Küllastunud rasvhapped	13.29g 11.81%	12.12g 11.03%	16.27g 11.72%	10.36g 9.27%	16.48g 13.15%	13.71g 11.44%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>106.53g 42.05%</b>	<b>121.74g 49.21%</b>	<b>158.02g 50.57%</b>	<b>109.99g 43.71%</b>	<b>116.52g 41.31%</b>	<b>122.56g 45.48%</b>
Suhkrud kokku	24.06g 9.50%	26.67g 10.78%	35.29g 11.30%	26.39g 10.49%	25.10g 8.90%	27.50g 10.20%
<b>Kiudained</b>	<b>11.02g 2.18%</b>	<b>16.13g 3.26%</b>	<b>11.61g 1.86%</b>	<b>13.06g 2.60%</b>	<b>10.69g 1.89%</b>	<b>12.50g 2.32%</b>
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>117.55g 44.23%</b>	<b>137.87g 52.47%</b>	<b>169.63g 52.43%</b>	<b>123.05g 46.31%</b>	<b>127.21g 43.2%</b>	<b>135.06g 47.80%</b>
Sool kokku	0.08g	0.33g	0.43g	0.13g	0.07g	0.21g
Aed 5-7 aastased						
<b>Energia</b>	<b>1111kcal 4648kj</b>	<b>1107kcal 4633kj</b>	<b>1368kcal 5724kj</b>	<b>1101kcal 4606kj</b>	<b>1194kcal 4996kj</b>	<b>1176kcal 4921kj</b>
<b>Valgud</b>	<b>46.20g 16.63%</b>	<b>37.97g 13.71%</b>	<b>52.45g 15.34%</b>	<b>51.50g 18.71%</b>	<b>55.50g 18.59%</b>	<b>48.72g 16.57%</b>
<b>Rasvad</b>	<b>49.19g 39.85%</b>	<b>43.33g 35.22%</b>	<b>49.81g 32.77%</b>	<b>44.03g 36.00%</b>	<b>48.24g 36.36%</b>	<b>46.92g 35.91%</b>
Küllastunud rasvhapped	14.92g 12.08%	14.15g 11.50%	17.89g 11.77%	11.97g 9.79%	16.98g 12.80%	15.18g 11.62%
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>115.11g 41.44%</b>	<b>132.83g 47.98%</b>	<b>171.48g 50.13%</b>	<b>117.58g 42.73%</b>	<b>128.76g 43.14%</b>	<b>133.15g 45.29%</b>
Suhkrud kokku	26.73g 9.62%	30.25g 10.93%	38.02g 11.12%	32.31g 11.74%	27.43g 9.19%	30.95g 10.53%
<b>Kiudained</b>	<b>11.52g 2.07%</b>	<b>17.10g 3.09%</b>	<b>12.08g 1.77%</b>	<b>14.11g 2.56%</b>	<b>11.40g 1.91%</b>	<b>13.24g 2.25%</b>
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>126.63g 43.51%</b>	<b>149.93g 51.07%</b>	<b>183.56g 51.9%</b>	<b>131.69g 45.29%</b>	<b>140.16g 45.05%</b>	<b>146.39g 47.54%</b>
Sool kokku	0.09g	0.39g	0.43g	0.15g	0.07g	0.23g