

	<u>Esmaspäev</u> <u>31.01.2022</u>	<u>Teisipäev</u> <u>1.02.2022</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>2.02.2022</u>	<u>Neljapäev</u> <u>3.02.2022</u>	<u>Reede</u> <u>4.02.2022</u>
Hommiüksööök	Täistera-neljaviiljahelbepuder (120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Maasikamoos(20)	Piima-nuudlisupp (200/250/250) Õun (koolipuuvili)(50) Sai keedisega(30)	Puder öko täistera kaerahelveste ja rukkikliidega(120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Ploomimoos(20) Porgand (kooli)(50)	Piima-kruubisupp (200/250/250) Sepik juustuga (35/40) Viinamarjad(30)	Rukkihelbepuder (120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Mustikad (20) Nuikapsas (kooli)(50)
Lõunasööök	Aedvilja-sulajuustupüreesupp (200/250) Rõstitud saiakuubikud(20) Täisteraleib (30) Mannavaht(100) Piim (100)	Hautatud mahe toortatratang (100/120/150) Ahjulõhe(50/80/80) Soe koorekaste(60/80/80) Porgandi-ananassisalad seemneseguga (35/50/50) Maasika- jogurtismuuti(150)	Külasupp mahe veisehakklihaga (200/250/300) Täisteraleib (30) Karamellkissell(150/200/200) Vaarika-mustsõstra toormoos (20)	Kartuli-läätsepuder (120/150/180) Vorstikaste(100/120/150) Punapeedi- küüslaugusalat(35/50/50) Jõhvikajook (150/150/200)	Kana-köögiviljasupp riisinuudlitega (200/250/300) Täisteraleib (30) Kohupiimavaht riivleivaga(100/ 150)
Õhtuode	Kodujuust(60/100/100) Puuviljatee(150/150/200) Leib heeringavõiga(40/50) Paprika (kooli)(30)	Mulgipuder(singiga) (120/150/180) Hapukoor(20) Koolipiim(150/150/200) Värske kurk (kooli)(50)	Kartuli- koorevorm(120/150/150) Õuna-mustikajook mahedast konsentreeritud mahlast(150/150/200) Pirn (kooli) (50)	Õunapuistekook(75/100) Koolipiim(150/150/200) Värske kapsas (kooli)(50)	Kartuli-munasalat(100) Seemneleib(30) Teraviljajook piimaga(150/150/200) Kiivi(30)

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine
Sõim 1-3 aastased						
Energia	894kcal 3740kj	1035kcal 4332kj	915kcal 3830kj	1127kcal 4714kj	879kcal 3677kj	970kcal 4059kj
Valgud	33.99g 15.21%	41.61g 16.08%	30.85g 13.48%	34.84g 12.37%	37.69g 17.15%	35.79g 14.76%
Rasvad	27.26g 27.44%	39.10g 33.99%	32.69g 32.14%	51.24g 40.92%	29.93g 30.65%	36.04g 33.44%
Küllastunud rasvhapped	10.72g 10.79%	14.81g 12.87%	12.82g 12.61%	12.46g 9.95%	11.37g 11.64%	12.43g 11.54%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	121.31g 54.28%	125.57g 48.52%	117.50g 51.35%	127.11g 45.13%	105.79g 48.15%	119.46g 49.26%
Suhkrud kokku	36.16g 16.18%	33.64g 13.00%	34.96g 15.28%	27.62g 9.81%	23.56g 10.73%	31.19g 12.86%
Kiudained	13.72g 3.07%	7.33g 1.42%	13.86g 3.03%	8.91g 1.58%	17.74g 4.04%	12.31g 2.54%
Süsivesikud kokku	135.03g 57.35%	132.9g 49.94%	131.36g 54.38%	136.02g 46.71%	123.53g 52.19%	131.77g 51.80%
Sool kokku	0.01g	0.40g	0.01g	1.07g	0.14g	0.33g
Aed 4-5 aastased						
Energia	1030kcal 4311kj	1244kcal 5204kj	1035kcal 4330kj	1377kcal 5760kj	1033kcal 4321kj	1144kcal 4785kj
Valgud	41.97g 16.29%	52.79g 16.98%	35.49g 13.72%	41.69g 12.11%	45.15g 17.49%	43.41g 15.18%
Rasvad	33.64g 29.39%	48.57g 35.15%	38.83g 33.77%	62.48g 40.84%	35.43g 30.87%	43.79g 34.45%
Küllastunud rasvhapped	13.24g 11.57%	16.91g 12.24%	14.67g 12.75%	14.66g 9.58%	13.63g 11.88%	14.62g 11.50%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	131.99g 51.25%	144.59g 46.50%	128.21g 49.55%	156.47g 45.46%	123.47g 47.82%	136.95g 47.88%
Suhkrud kokku	38.13g 14.80%	36.81g 11.84%	36.07g 13.94%	33.46g 9.72%	26.72g 10.35%	34.24g 11.97%
Kiudained	15.83g 3.07%	8.56g 1.38%	15.36g 2.97%	10.91g 1.58%	19.74g 3.82%	14.08g 2.46%
Süsivesikud kokku	147.82g 54.32%	153.15g 47.88%	143.57g 52.52%	167.38g 47.04%	143.21g 51.64%	151.02g 50.34%
Sool kokku	0.01g	0.46g	0.01g	1.29g	0.16g	0.39g
Aed 5-7 aastased						
Energia	1104kcal 4621kj	1355kcal 5670kj	1197kcal 5007kj	1508kcal 6310kj	1150kcal 4811kj	1263kcal 5284kj
Valgud	44.56g 16.14%	57.13g 16.86%	42.13g 14.08%	46.58g 12.36%	51.39g 17.88%	48.36g 15.32%
Rasvad	36.38g 29.64%	51.94g 34.50%	44.13g 33.19%	69.51g 41.49%	39.76g 31.12%	48.35g 34.45%
Küllastunud rasvhapped	14.48g 11.80%	18.33g 12.18%	16.90g 12.71%	17.29g 10.32%	15.44g 12.09%	16.49g 11.75%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	141.45g 51.23%	160.10g 47.26%	149.48g 49.97%	168.25g 44.63%	135.87g 47.27%	151.03g 47.83%
Suhkrud kokku	41.60g 15.07%	39.78g 11.74%	43.07g 14.40%	36.75g 9.75%	30.94g 10.76%	38.43g 12.17%
Kiudained	16.48g 2.98%	9.32g 1.38%	16.50g 2.76%	11.55g 1.53%	21.47g 3.73%	15.06g 2.39%
Süsivesikud kokku	157.93g 54.21%	169.42g 48.64%	165.98g 52.73%	179.8g 46.16%	157.34g 51%	166.1g 50.22%
Sool kokku	0.01g	0.51g	0.01g	1.60g	0.18g	0.47g