

	<u>Esmaspäev</u> <u>14.02.2022</u>	<u>Teisipäev</u> <u>15.02.2022</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>16.02.2022</u>	<u>Neljapäev</u> <u>17.02.2022</u>	<u>Reede</u> <u>18.02.2022</u>
Homnikusöök	Piima-riisisupp(200/250/250) Leib sulatatud juustuga(40/50)	Seitsmeviljapuder (120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Mustikad (20) Õun (koolipuuvili)(50)	Piima-tangusupp (200/250/250) Sepik singimäärdega(keedusink) (35/40) Lillkapsas (kooli)(50)	Puder öko täistera jämedate kaerahelvestega (120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Mungamoos(20) Apelsin(30)	Manna-piimasupp (200/250/250) Sepik värskel kurgiga(35/40) Porgand (kooli)(50)
Lõunasöök	Keedetud kartul(100/120/150) Aedvilja-sealiharaguu(100/120/150) Kama-keefirijook(150/200)	Supp roheline, paprika ja mahe veisehakklihaga(200/250/300) Täisteraleib (30) Leivakreem(100) Piim (100)	Kartuli-brokkolipüree (120/150/180) Kala-poolakaste(100/120/150) Punapeedisalat (35/50/50) Mustsõstrajook (150/150/200)	Kana-klimbisupp(200/250/300) Täisteraleib (30) Banaani-kohupiimavaht kakaoga (100/150) Maasika-vaarika toormoos (20)	Hautatud mahe toortat tang (100/120/150) Kotlet(50/80/80) Soe koorekaste(60/80/80) Hapukapsasalat(35/50/50) Marja-jogurtimahedik (150)
Õhtuode	Makaronid võiga(120/150/150) Koolipiim(150/150/200) Värskel kurk (kooli)(50)	Kodujuust(60/100/100) Teraviljajook piimaga(150/150/200) Võileib kanamaksapasteediga(40/50) Paprika (kooli)(30)	Porgandikotlet(70/80/80) Koolipiim(150/150/200) Hapukoor(20) Viinamarjad(30)	Pitsa tomati ja juustuga (75/100) Õuna-mustikajook mahedast kontseeritud mahlast(150/150/200) Pirn (kooli) (50)	Punapeedi-kartulisalat (lihata)(100) Seemneleib(30) Piparmünditee (150/150/200) Kiivi(30)

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine
Sõim 1-3 aastased						
Energia	919kcal 3845kj	835kcal 3494kj	886kcal 3709kj	940kcal 3934kj	1013kcal 4238kj	919kcal 3844kj
Valgud	37.04g 16.12%	40.78g 19.53%	34.94g 15.77%	43.71g 18.60%	32.85g 12.97%	37.86g 16.48%
Rasvad	33.11g 32.43%	22.90g 24.68%	42.50g 43.15%	33.76g 32.31%	42.36g 37.63%	34.93g 34.20%
Küllastunud rasvhapped	13.46g 13.19%	9.48g 10.21%	12.97g 13.17%	10.82g 10.36%	11.97g 10.63%	11.74g 11.50%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	113.91g 49.59%	108.11g 51.78%	86.35g 38.96%	108.74g 46.26%	119.63g 47.24%	107.35g 46.72%
Suhkrud kokku	16.62g 7.24%	32.40g 15.52%	19.73g 8.90%	33.19g 14.12%	21.39g 8.45%	24.67g 10.74%
Kiudained	8.52g 1.85%	16.77g 4.02%	9.41g 2.12%	13.30g 2.83%	10.93g 2.16%	11.79g 2.56%
Süsivesikud kokku	122.43g 51.44%	124.88g 55.8%	95.76g 41.08%	122.04g 49.09%	130.56g 49.4%	119.13g 49.29%
Sool kokku	0.00g	0.05g	0.45g	0.08g	0.18g	0.15g
Aed 4-5 aastased						
Energia	1077kcal 4507kj	955kcal 3996kj	1031kcal 4314kj	1165kcal 4872kj	1206kcal 5048kj	1087kcal 4547kj
Valgud	43.00g 15.97%	50.04g 20.95%	40.73g 15.80%	55.03g 18.90%	41.95g 13.91%	46.15g 16.98%
Rasvad	38.93g 32.53%	27.90g 26.28%	49.48g 43.19%	43.54g 33.65%	52.54g 39.20%	42.48g 35.17%
Küllastunud rasvhapped	15.39g 12.86%	11.51g 10.84%	14.45g 12.62%	13.94g 10.77%	15.09g 11.26%	14.08g 11.66%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	133.66g 49.63%	116.95g 48.98%	100.21g 38.88%	130.45g 44.81%	135.52g 44.93%	123.36g 45.39%
Suhkrud kokku	18.70g 6.95%	33.94g 14.21%	23.08g 8.95%	35.88g 12.33%	23.70g 7.86%	27.06g 9.96%
Kiudained	10.06g 1.87%	18.08g 3.79%	10.98g 2.13%	15.41g 2.65%	11.81g 1.96%	13.27g 2.44%
Süsivesikud kokku	143.72g 51.5%	135.03g 52.77%	111.19g 41.01%	145.86g 47.46%	147.33g 46.89%	136.62g 47.83%
Sool kokku	0.00g	0.06g	0.52g	0.10g	0.19g	0.18g
Aed 5-7 aastased						
Energia	1232kcal 5156kj	1055kcal 4416kj	1149kcal 4807kj	1282kcal 5366kj	1272kcal 5321kj	1198kcal 5013kj
Valgud	50.21g 16.30%	55.49g 21.03%	46.58g 16.22%	61.56g 19.20%	43.55g 13.70%	51.48g 17.19%
Rasvad	44.96g 32.84%	31.49g 26.86%	55.30g 43.32%	48.29g 33.89%	54.12g 38.29%	46.83g 35.18%
Küllastunud rasvhapped	18.30g 13.37%	12.94g 11.04%	16.17g 12.67%	15.64g 10.98%	15.34g 10.86%	15.68g 11.78%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	151.05g 49.03%	127.86g 48.46%	110.42g 38.44%	142.18g 44.34%	146.59g 46.10%	135.62g 45.28%
Suhkrud kokku	21.56g 7.00%	37.83g 14.34%	26.06g 9.07%	40.37g 12.59%	23.70g 7.45%	29.90g 9.98%
Kiudained	11.28g 1.83%	19.27g 3.65%	11.62g 2.02%	16.47g 2.57%	12.14g 1.91%	14.16g 2.36%
Süsivesikud kokku	162.33g 50.86%	147.13g 52.11%	122.04g 40.46%	158.65g 46.91%	158.73g 48.01%	149.77g 47.64%
Sool kokku	0.00g	0.06g	0.53g	0.12g	0.19g	0.18g