

	<u>Esmaspäev</u> <u>21.02.2022</u>	<u>Teisipäev</u> <u>22.02.2022</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>23.02.2022</u>	<u>Neljapäev</u> <u>24.02.2022</u>	<u>Reede</u> <u>25.02.2022</u>
Hommikusöök	Piima-kruubisupp(200/250/250) Leib heeringavõiga(40/50)	Puder öko 5-täisterahelbe amarandiga (120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Vaarikad (20) Pirn (kooli) (50)	Piima-hirsisupp(200/250/250) Sepik keeduvorstivõidega(35/40) Porgand (kooli)(50)		Piima-nuudlisupp(200/250/250) Sepik juustuga (35/40) Viinamarjad(30)
Lõunasöök	Ühepajatoit mahe veisehakklihaga (200/250/300) Teraleib(30) Keefiri-banaanijook(150/150/200)	Koorene kalasupp (200/250/300) Teraleib(30) Rukkivaht(100) Piim (100)	Riis(100/120/150) Küpsetatud kanafilee(50/80/80) Soe koorekaste(60/80/80) Värskekurgi-tomatisalat tilliga(35/50/50) Vaarika-jogurtismuuti öko täistera kiirkaerahelvestega(150)		Kartulipüree (120/150/180) Peedi-õunasalat(35/50/50) Maksastrooganov (veisemaksast)(100/120/150) Marja-kissell (100/150)
Õhtuode	Omlett(80/100/100) Koolipiim(150/150/200) Sepik(30) Paprika (kooli)(30)	Makaronid juustuga(120/150/150) Morss(150/150/200) Tomat (kooli) (30)	Kartuli-lillkapsavorm(120/150/150) Koolipiim(150/150/200) Õun (koolipuuvili)(50)		Tatar(100/120/150) Hapukoor(20) Koolipiim(150/150/200) Värske kapsas (kooli)(50)

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine
Sõim 1-3 aastased						
Energia	928kcal 3883kj	859kcal 3594kj	989kcal 4138kj		1042kcal 4361kj	955kcal 3994kj
Valgud	42.86g 18.47%	35.27g 16.42%	43.64g 17.65%		36.65g 14.07%	39.61g 16.59%
Rasvad	34.90g 33.85%	25.18g 26.38%	39.72g 36.15%		49.10g 42.40%	37.23g 35.08%
Küllastunud rasvhapped	10.08g 9.78%	7.74g 8.11%	12.17g 11.08%		13.78g 11.90%	10.95g 10.32%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	104.07g 44.86%	116.81g 54.40%	110.25g 44.59%		109.67g 42.08%	110.20g 46.16%
Suhkrud kokku	27.60g 11.90%	28.29g 13.17%	32.07g 12.97%		27.92g 10.72%	28.97g 12.13%
Kiudained	13.08g 2.82%	12.01g 2.80%	7.91g 1.60%		7.56g 1.45%	10.14g 2.12%
Süsivesikud kokku	117.15g 47.68%	128.82g 57.2%	118.16g 46.19%		117.23g 43.53%	120.34g 48.28%
Sool kokku	0.16g	0.02g	0.46g		0.03g	0.17g
Aed 4-5 aastased						
Energia	1074kcal 4493kj	977kcal 4089kj	1187kcal 4968kj		1252kcal 5240kj	1123kcal 4697kj
Valgud	50.25g 18.72%	41.00g 16.78%	55.74g 18.78%		43.01g 13.74%	47.50g 16.92%
Rasvad	41.72g 34.97%	29.55g 27.22%	48.32g 36.62%		57.83g 41.56%	44.35g 35.55%
Küllastunud rasvhapped	11.48g 9.62%	8.46g 7.79%	14.10g 10.69%		15.49g 11.13%	12.38g 9.93%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	116.81g 43.51%	130.27g 53.33%	127.97g 43.11%		135.37g 43.23%	127.60g 45.45%
Suhkrud kokku	30.77g 11.46%	29.05g 11.89%	35.31g 11.89%		35.40g 11.31%	32.63g 11.62%
Kiudained	15.03g 2.80%	13.06g 2.67%	8.88g 1.50%		9.20g 1.47%	11.54g 2.06%
Süsivesikud kokku	131.84g 46.31%	143.33g 56%	136.85g 44.61%		144.57g 44.7%	139.15g 47.51%
Sool kokku	0.20g	0.02g	0.51g		0.04g	0.19g
Aed 5-7 aastased						
Energia	1173kcal 4907kj	1083kcal 4532kj	1261kcal 5278kj		1421kcal 5944kj	1234kcal 5165kj
Valgud	56.00g 19.10%	46.60g 17.21%	58.11g 18.43%		49.96g 14.07%	52.67g 17.07%
Rasvad	44.52g 34.16%	33.11g 27.52%	50.62g 36.12%		66.40g 42.07%	48.66g 35.49%
Küllastunud rasvhapped	12.93g 9.92%	9.88g 8.21%	15.07g 10.75%		18.03g 11.42%	13.98g 10.19%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	129.01g 44.00%	142.76g 52.73%	138.77g 44.01%		150.70g 42.43%	140.31g 45.48%
Suhkrud kokku	36.41g 12.42%	34.45g 12.72%	38.00g 12.05%		38.51g 10.84%	36.84g 11.94%
Kiudained	16.05g 2.74%	13.81g 2.55%	9.13g 1.45%		10.18g 1.43%	12.29g 1.99%
Süsivesikud kokku	145.06g 46.74%	156.57g 55.28%	147.9g 45.46%		160.88g 43.86%	152.6g 47.47%
Sool kokku	0.20g	0.02g	0.51g		0.04g	0.19g