

	<u>Esmaspäev</u> <u>28.02.2022</u>	<u>Teispäev</u> <u>1.03.2022</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>2.03.2022</u>	<u>Neljapäev</u> <u>3.03.2022</u>	<u>Reede</u> <u>4.03.2022</u>
Homnikusöök	Piimasupp mahe toortatratanguga (200/250/250) Sai keedisega(30)	Puder öko täistera jämedate kaerahelvestega (120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Vaarikad (20) Porgand (kooli)(50)	Riisipuder (120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Maasika toormoos (20) Banaan (80)	Maisimanna-piimasupp (200/250/250) Sepik tomatiga(35/40) Paprika (kooli)(30)	10-Viljahelbepuder kliidega(120/150/180) Koolipiim(150/150/200) Mustikamoos(20) Värske kurk (kooli)(50)
Lõunasöök	Keedetud kartul(100/120/150) Guljašš sealihaga(100/120/150) Hapukapsa-porgandisalat(35/50/50) Jõhvikajook (150/150/200)	Hernesupp sealiha ja keedusingiga(200/250/300) Leib (30) Kukkel (30) Vahukoor(20)	Borš värsketkapsa ja mahe veisehakklihaga (200/250/300) Leib (30) Piim (100) Kakaokreem(100)	Keedetud kartul(100/120/150) Kalakotlet(50/80/80) Soe koorekaste(60/80/80) Värsketkurgisalat tilliga (35/50/50) Keefiri-marjajook(150/150/200)	Aedvilja-sulajuustupüreesupp (200/250) Röstitud saiakuubikud(20) Leib (30) Jogurtivaht puuviljadega(100/150)
Õhtuode	Kodujuust(60/100/100) Puuviljatee(150/150/200) Võileib keedusingiga(40/50) Pirn (kooli) (50)	Pasta-kanasalat(100) Hibiskuse tee (150/150/200) Leib (30) Viinamarjad(30)	Kartuli-porgandipüree(100/120/150) Ürtidega koorekaste (35/40/40) Õuna-mustikajook mahedast konsentreeritud mahlast(150/150/200) Nuikapsas (kooli)(50)	Kohupiimaplaadipirukas (75/100) Koolipiim(150/150/200) Melon (80)	Lasanje vähese hakklihaga(120/150/150) Mahlajook(150/150/200) Õun (koolipuuvili)(50)

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine
Sõim 1-3 aastased						
Energia	846kcal 3538kj	831kcal 3477kj	844kcal 3533kj	916kcal 3831kj	974kcal 4074kj	882kcal 3691kj
Valgud	33.99g 16.08%	37.43g 18.02%	30.65g 14.52%	38.44g 16.79%	36.92g 15.17%	35.49g 16.09%
Rasvad	36.08g 38.39%	33.55g 36.33%	23.01g 24.52%	34.74g 34.14%	31.87g 29.46%	31.85g 32.50%
Küllastunud rasvhapped	11.74g 12.49%	12.99g 14.07%	9.28g 9.89%	11.87g 11.67%	13.08g 12.09%	11.79g 12.04%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	91.97g 43.50%	85.97g 41.38%	123.53g 58.52%	109.03g 47.63%	129.21g 53.08%	107.94g 48.95%
Suhkrud kokku	17.20g 8.14%	14.18g 6.82%	36.02g 17.07%	21.50g 9.39%	38.41g 15.78%	25.46g 11.55%
Kiudained	8.58g 2.03%	17.75g 4.27%	10.31g 2.44%	6.57g 1.43%	11.14g 2.29%	10.87g 2.46%
Süsivesikud kokku	100.55g 45.53%	103.72g 45.65%	133.84g 60.96%	115.6g 49.06%	140.35g 55.37%	118.81g 51.42%
Sool kokku	0.32g	0.31g	0.03g	0.08g	0.11g	0.17g
Aed 4-5 aastased						
Energia	1042kcal 4360kj	904kcal 3781kj	930kcal 3890kj	1132kcal 4737kj	1163kcal 4866kj	1034kcal 4327kj
Valgud	44.38g 17.04%	42.02g 18.60%	34.22g 14.72%	49.47g 17.48%	44.44g 15.28%	42.91g 16.60%
Rasvad	46.34g 40.02%	37.21g 37.06%	25.90g 25.08%	43.23g 34.37%	40.08g 31.01%	38.55g 33.56%
Küllastunud rasvhapped	15.58g 13.45%	14.01g 13.95%	9.80g 9.49%	14.15g 11.25%	16.63g 12.87%	14.03g 12.21%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	106.90g 41.03%	90.30g 39.97%	134.29g 57.78%	132.38g 46.77%	149.89g 51.55%	122.75g 47.49%
Suhkrud kokku	20.17g 7.74%	15.14g 6.70%	37.36g 16.07%	23.77g 8.40%	43.13g 14.83%	27.91g 10.80%
Kiudained	9.96g 1.91%	19.73g 4.37%	11.25g 2.42%	7.85g 1.39%	12.52g 2.15%	12.26g 2.37%
Süsivesikud kokku	116.86g 42.94%	110.03g 44.34%	145.54g 60.2%	140.23g 48.16%	162.41g 53.7%	135.01g 49.86%
Sool kokku	0.40g	0.37g	0.04g	0.10g	0.16g	0.21g
Aed 5-7 aastased						
Energia	1145kcal 4791kj	1015kcal 4247kj	1062kcal 4442kj	1218kcal 5097kj	1248kcal 5223kj	1138kcal 4760kj
Valgud	48.24g 16.85%	48.27g 19.02%	39.53g 14.89%	53.15g 17.45%	47.09g 15.09%	47.25g 16.61%
Rasvad	50.85g 39.96%	42.18g 37.40%	30.25g 25.64%	45.67g 33.74%	42.86g 30.90%	42.36g 33.50%
Küllastunud rasvhapped	17.13g 13.47%	15.97g 14.16%	11.10g 9.41%	15.76g 11.64%	17.85g 12.87%	15.56g 12.31%
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	118.34g 41.34%	99.74g 39.30%	151.67g 57.14%	144.35g 47.40%	162.24g 51.99%	135.27g 47.55%
Suhkrud kokku	20.26g 7.08%	18.75g 7.39%	42.43g 15.98%	26.55g 8.72%	48.03g 15.39%	31.20g 10.97%
Kiudained	10.58g 1.85%	21.71g 4.28%	12.34g 2.33%	8.55g 1.40%	12.61g 2.02%	13.16g 2.31%
Süsivesikud kokku	128.92g 43.19%	121.45g 43.58%	164.01g 59.47%	152.9g 48.8%	174.85g 54.01%	148.43g 49.86%
Sool kokku	0.40g	0.44g	0.04g	0.10g	0.16g	0.23g