

		esmaspäev 02.01.2023 Allergeen		teisipäev 03.01.2023 Allergeen	
Homnikusöök					
	Nisuhelbepuder	1,2	Maisimannapuder	2	
	Või	2	Või	2	
	Mustsõstar		Aedmarjamoos		
	Pria piimatoode	2	Pria piimatoode	2	
	Pria kurk		Pria porgand		
Lõuna					
	Kanastrooganov	1,2	Minestroone sealihaga	1,9	
	Keedetud kuskuss	1	Piimapuding	2	
	Hiinakapsalat tilliga		Marjapüree		
	Kirsi-jogurtikokteil	2	Leivatoode	1,2,7	
	Leivatoode	1,2,7			
Õhtusöök					
	Rassolnik	1,9	Kartuli - kõrvitsapuder	2	
	Hapukoor, R 20 %	2	Külm hapukoorekaste	2	
	Leivatoode	1,2,7	Mahlajook		
	Pria õun		Leivatoode	1,2,7	
			Mandariin		
Terve päev					
vanus 1-2(3)					
Energia kcal		934.42		928.9	
Valgud ,g	31.6 13.53%		26.09 11.23%		
Rasvad,g	31.85 30.68%		35.72 34.61%		
Süsivesikud,g	132.98 56.93%		125.99 54.25%		
vanus 3-5					
Energia kcal		1180.35		1173.39	
Valgud ,g	40.57 13.75%		33.18 11.31%		
Rasvad,g	37.76 28.79%		41.86 32.11%		
Süsivesikud,g	172.88 58.59%		165.68 56.48%		
vanus 5-6					
Energia kcal		1387.41		1365.3	
Valgud ,g	47.57 13.71%		38.28 11.22%		
Rasvad,g	42.32 27.45%		48.1 31.71%		
Süsivesikud,g	208.02 59.97%		195.14 57.17%		
vanus 6-7					
Energia kcal		1518.84		1509.57	
Valgud ,g	51.11 13.46%		42.08 11.15%		
Rasvad,g	44.66 26.46%		51.37 30.63%		
Süsivesikud,g	231.98 61.09%		219.79 58.24%		

	kolmapäev 04.01.2023 Allergeen		neljapäev 05.01.2023 Allergeen	
Ahjuomlett	1,2,3	Seitsmeviljapuder	1,2,7	
Rukkileib singivõiga	1,2,7	Või	2	
Pria piimatoode	2	Marja toormoos		
Pria valge redis		Pria piimatoode	2	
		Pria kapsas		
Kodune hakklihakaste	1,2	Koorene kalasupp	2,4	
Keedetud kartulid		Kaerahelbekrõbedik õunte ja sõstardega	1,2	
Porgandi ja kaalikasalat		Vaniljekaste	2	
Seemnesegu	11	Leivatoode	1,2,7	
Jõhvikakissell				
Leivatoode	1,2,7			
Kanasupp kikerhernestega		Tatar hakklihaga		
Leivatoode	1,2,7	Külm jogurtikaste	2	
Pria pirn		Maitsevesi		
		Leivatoode	1,2,7	
		Pria õun		
	902.19		921.38	
34.12 15.13%		34.03 14.77%		
37.28 37.19%		31.1 30.38%		
109.1 48.37%		130.1 56.48%		
	1187.66		1200.83	
44.4 14.95%		42.39 14.12%		
45.89 34.78%		38.83 29.1%		
150.31 50.62%		174.68 58.19%		
	1373.83		1391.73	
51.68 15.05%		50.69 14.57%		
53.02 34.73%		44.74 28.93%		
173.56 50.53%		201.45 57.9%		
	1519.57		1502.02	
56.22 14.8%		54.56 14.53%		
60.47 35.81%		48.33 28.96%		
188.77 49.69%		217.4 57.9%		

reede
06.01.2023 Allergeen Nädala keskmine

Täisterakaerahelbepuder 1,2
Või 2
Aedmarjamoos
Pria piimatoode 2
Pria kaalikas

Kanarisoto
Külm hapukoorekaste 2
Peedisalat jogurtiga 2
Marjakompott
Leivatoode 1,2,7

Mahlane õunakook 1,2
Kummeli tee
Pria pirn

	925.15	922.408
25.35	10.96%	30.238 13.11%
30.24	29.42%	33.238 32.43%
139.6	60.36%	127.554 55.31%

	1167.79	1182.004
32.06	10.98%	38.52 13.04%
36.11	27.83%	40.09 30.53%
180.52	61.83%	168.814 57.13%

	1402.29	1384.112
38.6	11.01%	45.364 13.11%
41.56	26.67%	45.948 29.88%
221	63.04%	199.834 57.75%

	1516.75	1513.35
40.35	10.64%	48.864 12.92%
43.58	25.86%	49.682 29.55%
243.34	64.17%	220.256 58.22%