

	esmaspäev		teisipäev	
	04.12.2023	Allergeen	05.12.2023	Allergeen
Hommikusöök				
	Kiirkaerahelbepuder	1;2	Rukkihelbepuder	1;2
	Või	2	Või	2
	Mustsõstar		Aedmarjamoos	
	Pria piimatoode	2	Pria piimatoode	2
	Pria kurk		Pria salatilehed	
Lõuna				
	Hakklihakaste	1;2	Hapukapsaborš sealihaga	
	Ahjukartulid ürtidega		Hapukoor, R 20 %	2
	Peedisalat köömnetega		Kakaopuding	2
	Maasika-keefirikokteil	2	Marja toormoos	
	Leivatoode	1;11;2	Leivatoode	1;11;2
Õhtusöök				
	Kreemine püreesupp	2	Kana - kartuliroog	
	Rõstitud sepikukuubikud	1;2	Mahlajook	
	Leivatoode	1;11;2	Leivatoode	1;11;2
	Pria õun		Pria pirn	
Terve päev				
vanus 1-2(3)				
Energia kcal		946.59		917.33
Valgud ,g	31.6 13.35%		34.55 15.07%	
Rasvad,g	33.41 31.77%		28.39 27.85%	
Süsivesikud,g	128.57 54.33%		132.94 57.97%	
vanus 3-5				
Energia kcal		1191.27		1175.38
Valgud ,g	40.06 13.45%		41.81 14.23%	
Rasvad,g	39.8 30.07%		39.16 29.99%	
Süsivesikud,g	166.55 55.92%		166.31 56.6%	
vanus 5-6				
Energia kcal		1391.69		1382.07
Valgud ,g	46.62 13.4%		50.21 14.53%	
Rasvad,g	45.24 29.26%		45.28 29.49%	
Süsivesikud,g	197.26 56.7%		196.92 56.99%	
vanus 6-7				
Energia kcal		1542.58		1529.03
Valgud ,g	50.8 13.17%		56.27 14.72%	
Rasvad,g	48.35 28.21%		48.36 28.47%	
Süsivesikud,g	223.04 57.84%		220.79 57.76%	

Allergeen Nädala keskmine

1;2
2
1;2;3

1

1;11;2

1;2;3
2

933.992
31.628 13.55%
31.472 30.33%
131.672 56.39%

1181.072
38.958 13.19%
39.846 30.36%
167.198 56.63%

1387.864
46.03 13.27%
46.65 30.25%
196.848 56.73%

1539.364
50.664 13.16%
50.416 29.48%
221.316 57.51%