

		esmaspäev		teisipäev	
		05.12.2022	Allergeen	06.12.2022	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>					
	Nisuhelbepuder		1,2	Maisimannapuder	2
	Või		2	Või	2
	Mustsõstar			Aedmarjamoos	
	Pria piimatoode		2	Pria piimatoode	2
	Pria salatilehed			Pria nuikapsas	
<b>Lõuna</b>					
	Hakklihakaste veiselihast		1,2	Selge kalasupp	4
	Keedetud riis			Kakaopuding	2
	Peedisalat köömnetega			Marja toormoos	
	Seemnesegu		11	Leivatoode	1,2,7
	Õuna - jogurtikokteil		2		
	Leivatoode		1,2,7		
<b>Õhtusöök</b>					
	Minestroone sealihaga		1,9	Kanarisoto	
	Leivatoode		1,2,7	Külm hapukoorekaste	2
	Pria pirn			Mahlajook	
				Leivatoode	1,2,7
				Pria õun	
<b>Terve päev</b>					
vanus 1-2(3)					
Energia kcal		904.66		918.11	
Valgud ,g	33.89 14.98%			29.65 12.92%	
Rasvad,g	29.24 29.09%			30.82 30.21%	
Süsivesikud,g	129.82 57.4%			130.38 56.8%	
vanus 3-5					
Energia kcal		1188.34		1168.13	
Valgud ,g	43.69 14.71%			37.38 12.8%	
Rasvad,g	36.3 27.49%			36.57 28.18%	
Süsivesikud,g	175.79 59.17%			171.6 58.76%	
vanus 5-6					
Energia kcal		1380.09		1401.74	
Valgud ,g	50.63 14.67%			45.01 12.84%	
Rasvad,g	42.52 27.73%			42 26.97%	
Süsivesikud,g	203.86 59.09%			210.27 60%	
vanus 6-7					
Energia kcal		1523.07		1527.38	
Valgud ,g	55.73 14.64%			49.49 12.96%	
Rasvad,g	48.89 28.89%			45.05 26.55%	
Süsivesikud,g	220.96 58.03%			230.18 60.28%	

kolmapäev 07.12.2022 Allergeen		neljapäev 08.12.2022 Allergeen	
Täisterakaerahelbepuder	1,2	Ahjuomlett	1,2,3
Või	2	Võisepik lihaga	1,2
Jõhvikapüree		Pria piimatoode	2
Pria piimatoode	2	Pria lillkapsas	
Pria porgand			
Kanakaste ürtidega	1,2	Hapukapsaborš sealihaga	
Kartulipuder	2	Hapukoor, R 20 %	2
Kirju punasekapsasalat		Mõnus kohupiimakreem	2
Marjakompott		Leivatoode	1,2,7
Leivatoode	1,2,7		
Lillkapsapüreesupp	2	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	2
Rõstitud sepikukuubikud	1,2	Maitsevesi	
Leivatoode	1,2,7	Leivatoode	1,2,7
Mandariin		Pria pirn	
	902.23		935.9
28.12	12.47%	40.56	17.34%
34.06	33.98%	41.52	39.93%
122.77	54.43%	101.5	43.38%
	1172.65		1164.29
37.12	12.66%	49.71	17.08%
41.39	31.77%	49.93	38.6%
165.26	56.37%	130.5	44.83%
	1375.85		1379.84
43.83	12.74%	58.79	17.04%
47.94	31.36%	58.39	38.08%
195.3	56.78%	156.34	45.32%
	1501.71		1506.82
47.17	12.56%	64.38	17.09%
51.57	30.91%	63.52	37.94%
215.1	57.29%	171.57	45.54%

reede  
09.12.2022 Allergeen Nädala keskmine

Seitsmeviljapuder 1,2,7  
Või 2  
Õunapüree  
Pria piimatoode 2  
Pria valge redis

Kanapasta 1  
Tomatikaste  
Porgandi - lillkapsasalat  
Jõhvikakissell  
Leivatoode 1,2,7

Pirniaia kook 1,2,3  
Hibiskuse tee  
Pria õun

	935.56	919.292
28.74 12.29%		32.192 14.01%
29.43 28.31%		33.014 32.32%
139.91 59.82%		124.876 54.34%

	1175.1	1173.702
35.27 12.01%		40.634 13.85%
36.21 27.73%		40.08 30.73%
178.47 60.75%		164.324 56%

	1405.02	1388.508
42.98 12.24%		48.248 13.9%
42.24 27.06%		46.618 30.22%
214.92 61.19%		196.138 56.5%

	1514.75	1514.746
44.94 11.87%		52.342 13.82%
47.68 28.33%		51.342 30.51%
227.93 60.19%		213.148 56.29%