

	esmaspäev 06.11.2023 Allergeen		teisipäev 07.11.2023	
Hommikusöök				
	Odrahelbepuder	1;2	Neljaviiljapuder	
	Või	2	Või	
	Mustsõstar		Õunapüree	
	Pria piimatoode	2	Pria piimatoode	
	Pria varsseller	9	Pria kaalikas	
Lõuna				
	Hakklihakaste veiselihast	1;2	Brokolipüreesupp kalkunilihaga	
	Keedetud tatar		Rõstitud sepikukuubikud	
	Kapsasalat tilliga		Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	
	Maasika-keefirikokteil	2	Leivatoode	
	Leivatoode	1;11;2		
Õhtusöök				
	Sealiha - aedviljasupp		Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	
	Leivatoode	1;11;2	Soe kummeli - apelsini jook	
	Pria õun		Leivatoode	
			Pria pirn	
Terve päev				
vanus 1-2(3)				
Energia kcal		924.79		948.08
Valgud ,g	33.38 14.44%		41.13 17.35%	
Rasvad,g	32.57 31.7%		28.87 27.41%	
Süsivesikud,g	127.05 54.95%		134.04 56.55%	
vanus 3-5				
Energia kcal		1172.26		1176.28
Valgud ,g	42.54 14.52%		49.94 16.98%	
Rasvad,g	38.7 29.71%		34.4 26.32%	
Süsivesikud,g	166.7 56.88%		170.48 57.97%	
vanus 5-6				
Energia kcal		1410.43		1394.88
Valgud ,g	51.19 14.52%		59.58 17.09%	
Rasvad,g	44.64 28.48%		41.87 27.02%	
Süsivesikud,g	204.39 57.97%		200.17 57.4%	
vanus 6-7				
Energia kcal		1548.65		1562.77
Valgud ,g	54.9 14.18%		65.37 16.73%	
Rasvad,g	51.74 30.07%		46.06 26.53%	
Süsivesikud,g	219.2 56.62%		226.7 58.03%	

Allergeen		kolmapäev 08.11.2023	Allergeen	neljapäev 09.11.2023	Allergeen	reede 10.11.2023
1;2	Hirsipuder	2	Rukkibelbepuder	1;2	Piima - lõuna - eesti tangusupp	
2	Või	2	Või	2	Või	
	Aedmarjamoos		Aedmarjamoos		Rukkileib ahjukalaga	
2	Pria piimatoode	2	Pria piimatoode	2	Pria nuikapsas	
	Pria kapsas		Pria porgand			
2	Kanapasta	1	Kalaseljanka	4	Ühepajatoit sealihaga	
1;2	Tomatikaste		Hapukoor, R 20 %	2	Peedisalat sõstraga	
1;2	Porgandisalat		Marjane sepikuvorm	1;2;3	Seemnesegu	
1;11;2	Marjakissell		Piim, R 2,5%	2	Karusmarja - aroonia kompott	
	Leivatoode	1;11;2	Leivatoode	1;11;2	Leivatoode	
2	Köögiviljasupp lihata		Hakkliharisoto		Juustusai	
	Leivatoode	1;11;2	Külm jogurtikaste	2	Pria piimatoode	
1;11;2	Pria õun		Mahlajook		Pria pirn	
			Leivatoode	1;11;2		
			Melon			
		914.44		936.72		922.72
	28.53 12.48%		32.16 13.73%		31.77 13.77%	
	26.89 26.47%		28.5 27.38%		40.6 39.6%	
	139.61 61.07%		139.47 59.56%		110.22 47.78%	
		1168.64		1178.78		1157.96
	35.28 12.08%		40.24 13.65%		38.35 13.25%	
	34.95 26.92%		33.43 25.52%		50.8 39.48%	
	177.84 60.87%		180.85 61.37%		139.43 48.16%	
		1383.09		1387.46		1396.75
	42.2 12.2%		47.53 13.7%		45.73 13.1%	
	39.69 25.83%		38.32 24.86%		62.72 40.41%	
	214.14 61.93%		215.27 62.06%		165.41 47.37%	
		1507.39		1552.62		1528.24
	45.29 12.02%		52.33 13.48%		49.64 12.99%	
	42.64 25.46%		44.71 25.92%		67.82 39.94%	
	235.35 62.45%		237.08 61.08%		182.97 47.89%	

Allergeen Nädala keskmine

1;2
2
1;2

11

1;11;2

1;2;3
2

929.35
33.394 14.37%
31.486 30.49%
130.078 55.99%

1170.784
41.27 14.1%
38.456 29.56%
167.06 57.08%

1394.522
49.246 14.13%
45.448 29.33%
199.876 57.33%

1539.934
53.506 13.9%
50.594 29.57%
220.26 57.21%