

		esmaspäev 12.06.2023 Allergeen		teisipäev 13.06.2023 Allergeen	
Homnikusöök					
	Maisimannapuder	2	Nisuhelbepuder	1,2	
	Või	2	Või	2	
	Kirss		Aedmarjamoos		
	Pria piimatoode	2	Pria piimatoode	2	
	Pria kurk		Pria porgand		
Lõuna					
	Koorene kanakaste	1,2	Kartuli - frikadellisupp	1,3	
	Keedetud tatar		Maasika-jogurtidessert	2	
	Valge redise-värskekapsa-porgandisalat		Leivatoode	1;2	
	Seemnesegu	11			
	Marja-keefirikokteil	2			
	Leivatoode	1;2			
Õhtusöök					
	Minestroone supp (lihata)	1,9	Köögiviljarisoto		
	Hapukoor, R 20 %	2	Külm hapukoorekaste	2	
	Leivatoode	1;2	Hibiskuse tee		
	Pria pirn		Leivatoode	1;2	
			Pria õun		
Terve päev vanus 1-2(3)					
Energia kcal	924,15		927,02		
Valgud ,g	31,93 13,82%		26,96 11,63%		
Rasvad,g	36,11 35,17%		31,05 30,14%		
Süsivesikud,g	119,91 51,9%		137,23 59,21%		
vanus 3-5					
Energia kcal	1152,96		1192,85		
Valgud ,g	40,33 13,99%		34,5 11,57%		
Rasvad,g	41,71 32,56%		37,75 28,48%		
Süsivesikud,g	156,33 54,24%		181,03 60,71%		
vanus 5-6					
Energia kcal	1399,95		1391,54		
Valgud ,g	48,33 13,81%		40,1 11,53%		
Rasvad,g	47,31 30,41%		43 27,81%		
Süsivesikud,g	197,17 56,34%		214,34 61,61%		
vanus 6-7					
Energia kcal	1532,28		1563,8		
Valgud ,g	50,8 13,26%		43,16 11,04%		
Rasvad,g	53,83 31,62%		50,22 28,9%		
Süsivesikud,g	213,04 55,61%		237,95 60,86%		

kolmapäev 14.06.2023 Allergeen		neljapäev 15.06.2023 Allergeen		reede 16.06.2023
Hirsipuder	2	Neljaviiljapuder	1,2	Munapuder
Või	2	Või	2	Rukkvõileib sulatatud juustuga
Mustsõstra toormoos		Õunapüree		Pria piimatoode
Pria piimatoode	2	Pria piimatoode	2	Pria kaalikas
Pria valge redis		Pria tomat		
Valgekalafilee koorekastmes	1,2,4	Kana-köögiviljasupp		Makaronid sealihaga
Kartulipuder	2	Riisipuding	2	Tomatikaste
Peedi - kurgi salat		Aedmaasikamoos		Hiinakapsasalat tilliga
Õunakompott		Leivatoode	1;2	Marjakissell
Leivatoode	1;2			Leivatoode
Värskekapsasupp sealihaga		Kartuliroog hakklihaga		Juustusai
Leivatoode	1;2	Külm jogurtikaste	2	Kummeli tee
Pria pirn		Mahlajook		Pria õun
		Leivatoode	1;2	
		Apelsin		
914,72		904,64		956,01
34,63 15,14%		27,56 12,19%		33,75 14,12%
34,47 33,92%		33,16 32,99%		36,79 34,63%
117,82 51,52%		125,22 55,37%		122,6 51,3%
1170,52		1171,45		1198,19
44,02 15,04%		34,43 11,76%		42,41 14,16%
42,42 32,62%		41,2 31,65%		45,84 34,43%
154,89 52,93%		166,9 56,99%		153,68 51,3%
1363,63		1382,53		1391,77
52,1 15,28%		41,76 12,08%		49,8 14,31%
49,63 32,76%		46,88 30,52%		54,33 35,13%
179,23 52,57%		199,86 57,82%		175,86 50,54%
1518,63		1504,67		1534
56,87 14,98%		45,64 12,13%		54,03 14,09%
57,84 34,28%		49,78 29,78%		57,65 33,82%
194,6 51,26%		219,86 58,45%		199,24 51,95%

Allergeen Nädala keskmine

1,2,3

1,2

2

1

1;2

1,2,3

925 308

30,966 13,39%

34,316 33,38%

124,556 53,84%

1 177 194

39,138 13,3%

41,784 31,95%

162,566 55,24%

1 385 884

46,418 13,4%

48,23 31,32%

193,292 55,79%

1 530 676

50,1 13,09%

53,864 31,67%

212,938 55,65%