

		esmaspäev		teisipäev	
		12.12.2022	Allergeen	13.12.2022	Allergeen
Homnikusöök					
	Kiirkaerahelbepuder		1,2	Riisipuder	2
	Või		2	Või	2
	Kirss			Aedmarjamoos	
	Pria piimatoode		2	Pria piimatoode	2
	Pria kaalikas			Pria kurk	
Lõuna					
	Värskekapsa - veisehakklihahautis			Rassolnik sealihaga	1
	Keedetud kartulid			Hapukoor, R 20 %	2
	Porgandi - porrulaugusalat			Jõhvika-mannavaht	1
	Seemnesegu		11	Piim, R 2,5%	2
	Kirsi-banaani keefirikokteil		2	Leivatoode	1,2,7
	Leivatoode		1,2,7		
Õhtusöök					
	Köögiviljasupp lihata			Kartuli - porgandipuder	2
	Leivatoode		1,2,7	Külm hapukoorekaste	2
	Pria õun			Mahlajook	
				Leivatoode	1,2,7
				Pria pirn	
Terve päev					
vanus 1-2(3)					
Energia kcal		930.29		926.63	
Valgud ,g	31.63 13.6%			26.88 11.6%	
Rasvad,g	36.73 35.53%			33.21 32.26%	
Süsivesikud,g	120.04 51.61%			131.18 56.63%	
vanus 3-5					
Energia kcal		1172.45		1195.23	
Valgud ,g	39.02 13.31%			34.01 11.38%	
Rasvad,g	46.47 35.67%			38.47 28.97%	
Süsivesikud,g	151.49 51.68%			179.1 59.94%	
vanus 5-6					
Energia kcal		1404.21		1399.76	
Valgud ,g	46.12 13.14%			39.74 11.36%	
Rasvad,g	52.46 33.62%			43.76 28.14%	
Süsivesikud,g	188.62 53.73%			213.11 60.9%	
vanus 6-7					
Energia kcal		1534.49		1540.53	
Valgud ,g	49.33 12.86%			43.5 11.29%	
Rasvad,g	55.87 32.77%			47.38 27.68%	
Süsivesikud,g	210.32 54.82%			236.18 61.32%	

kolmapäev 14.12.2022 Allergeen		neljapäev 15.12.2022 Allergeen	
Viieviljapuder	1,2	Neljaviiljapuder	1,2
Või	2	Või	2
Aedmarjamoos		Marja toormoos	
Pria piimatoode	2	Pria piimatoode	2
Pria porgand		Pria valge redis	
Kanapada	9	Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	2
Keedetud tatar		Rõstitud sepikukuubikud	1,2
Hiinakapsasalat tilliga		Maasika-jogurtidessert	2
Mahlakissell		Leivatoode	1,2,7
Leivatoode	1,2,7		
Tomatine hakklihasupp		Makaronid sealihaga	1
Hapukoor, R 20 %	2	Tomatikaste	
Leivatoode	1,2,7	Maitsevesi	
Apelsin		Leivatoode	1,2,7
		Pria pirn	
	932.97		912.15
26.59	11.4%	28.72	12.59%
31.75	30.63%	33.59	33.14%
135.13	57.94%	125.02	54.82%
	1178.75		1207.13
34.66	11.76%	36.74	12.17%
37.34	28.51%	42.09	31.38%
175.62	59.6%	171.33	56.77%
	1376.06		1368.28
40.89	11.89%	42.94	12.55%
43.04	28.15%	47.53	31.26%
205.94	59.86%	193.81	56.66%
	1522.3		1505.36
45.46	11.95%	47.68	12.67%
47.62	28.15%	50.79	30.37%
227.32	59.73%	215.68	57.31%

reede
16.12.2022 Allergeen Nädala keskmine

Piima - rukkihelbesupp 1,2
Või 2
Võisepik juustuga 1,2
Pria suvikõrvits

Valgekalafilee koorekastmes 1,2,4
Keedetud riis
Peedisalat valge redisega
Aroonia kompott
Leivatoode 1,2,7

Juustusai 1,2,3
Pria piimatoode 2
Pria õun

	925.12	925.432
34.23	14.8%	29.61 12.8%
36.95	35.95%	34.446 33.5%
114.8	49.64%	125.234 54.13%

	1199.06	1190.524
44.69	14.91%	37.824 12.71%
47.1	35.35%	42.294 31.97%
150.27	50.13%	165.562 55.63%

	1364.22	1382.506
51.1	14.98%	44.158 12.78%
52.7	34.77%	47.898 31.18%
172.79	50.66%	194.854 56.38%

	1501.03	1520.742
55.77	14.86%	48.348 12.72%
58.47	35.06%	52.026 30.79%
189.27	50.44%	215.754 56.75%