

		esmaspäev 16.10.2023 Allergeen		teisipäev 17.10.2023 Allergeen	
Hommikusöök					
	Rukkihelbepuder		1;2	Riisipuder	2
	Või		2	Või	2
	Kirss			Aedmarjamoos	
	Pria piimatoode		2	Pria piimatoode	2
	Pria varsseller		9	Pria porgand	
Lõuna					
	Koorene kanakaste		1;2	Borš sealihaga	
	Keedetud makaronid		1	Hapukoor, R 20 %	2
	Porgandi - jääkapsasalat			Rabarberi-rukkivaht	1
	Seemnesegu		11	Piim, R 2,5%	2
	Puuvilja - jogurtikokteil		2	Leivatoode	1;2
	Leivatoode		1;2		
Õhtusöök					
	Köögiviljasupp valgete ubadega			Kartulivormiroog	10;2;3
	Leivatoode		1;2	Mahlajook	
	Pria pirn			Leivatoode	1;2
				Pria õun	
Terve päev					
vanus 1-2(3)					
	Energia kcal		924.55		904.68
	Valgud ,g	36.19 15.66%		32.67 14.44%	
	Rasvad,g	35.33 34.39%		26.6 26.46%	
	Süsivesikud,g	116.99 50.61%		134.59 59.51%	
vanus 3-5					
	Energia kcal		1193.98		1151.27
	Valgud ,g	46.35 15.53%		40 13.9%	
	Rasvad,g	42.11 31.74%		30.52 23.86%	
	Süsivesikud,g	158.88 53.23%		180.28 62.64%	
vanus 5-6					
	Energia kcal		1393.29		1369.08
	Valgud ,g	52.75 15.14%		46.8 13.67%	
	Rasvad,g	47.53 30.7%		35.28 23.19%	
	Süsivesikud,g	190.43 54.67%		217.53 63.56%	
vanus 6-7					
	Energia kcal		1524.7		1549.96
	Valgud ,g	56.15 14.73%		52.91 13.65%	
	Rasvad,g	50.79 29.98%		38.26 22.22%	
	Süsivesikud,g	212.38 55.72%		249.38 64.36%	

reede
20.10.2023 Allergeen Nädala keskmine

Piima-makaronisupp 1,2,3
Või 2
Rukkileib lõhevõidega 1;2;4
Pria kaalikas

Hautatud kartulid kanalihaga
Valge redise - hapukooresalat 2
Mustsõstrakissell
Leivatoode 1;2

Hakkliha-köögivilja plaadipirukas 1;2;9
Pria piimatoode 2
Värske arbuus

	927.3	925.73
35.39 15.27%		34.842 15.05%
31.08 30.16%		31.912 31.03%
128.75 55.54%		126.462 54.64%

	1184.29	1186.622
43.4 14.66%		43.406 14.63%
41.41 31.47%		38.972 29.56%
161.99 54.71%		167.37 56.42%

	1396.42	1388.322
51.03 14.62%		50.542 14.56%
46.85 30.2%		44.356 28.75%
195.14 55.9%		198.89 57.3%

	1506.71	1534.732
54.45 14.46%		55.208 14.39%
51.04 30.49%		48.684 28.55%
209.98 55.75%		220.894 57.57%