

	esmaspäev 17.07.2023		Allergeen	teisipäev 18.07.2023		Allergeen
Homnikusöök						
	Täisterakaerahelbepuder	1,2	Odrahelbepuder		1,2	
	Või	2	Või		2	
	Mustsõstar		Aedmarjamoos			
	Pria piimatoode	2	Pria piimatoode		2	
	Pria kaalikas		Pria porgand			
Lõuna						
	Hakklihakaste	1,2	Lillkapsapüreesupp kalkunilihaga		2	
	Keedetud makaronid	1	Rõstitud sepikukuubikud		1,2	
	Peedisalat valge redisega		Kakao - jogurtidessert		2	
	Marja- jogurtikokteil	2	Aedmaasikamoos			
	Leivatoode	1;2	Leivatoode		1;2	
Õhtusöök						
	Kana - riisisupp		Kodujuustusalat		2	
	Leivatoode	1;2	Mahlajook			
	Pria õun		Leivatoode		1;2	
			Pria pirn			

Terve päev  
vanus 1-2(3)

Energia kcal		901.77			903.07
Valgud ,g	32.06	14.22%		38.17	16.91%
Rasvad,g	30.73	30.67%		27.55	27.46%
Süsivesikud,g	125.98	55.88%		121.37	53.76%

vanus 3-5

Energia kcal		1162.64			1155.4
Valgud ,g	40.67	13.99%		47.1	16.31%
Rasvad,g	38.38	29.71%		33.14	25.81%
Süsivesikud,g	165.85	57.06%		161.96	56.07%

vanus 5-6

Energia kcal		1406.06			1394.01
Valgud ,g	48.73	13.86%		57.24	16.42%
Rasvad,g	46.13	29.53%		40.29	26.01%
Süsivesikud,g	201.62	57.36%		193.99	55.66%

vanus 6-7

Energia kcal		1507.17			1506.87
Valgud ,g	52.27	13.87%		62.98	16.72%
Rasvad,g	50.16	29.95%		43.21	25.81%
Süsivesikud,g	214.57	56.95%		207.72	55.14%

	kolmapäev 19.07.2023 Allergeen		neljapäev 20.07.2023 Allergeen	
Hirsipuder	2	Nisuhelbepuder	1,2	
Või	2	Või	2	
Vaarika-maasika toormoos		Aedmarjamoos		
Pria piimatoode	2	Pria piimatoode	2	
Pria valge redis		Pria kapsas		
Kana pajaroog kartuli ja köögiviljadega		Sealiha - aedviljasupp		
Hiinakapsasalat värskel kurgiga		Jõhvika-mannavaht	1	
Seemnesegu	11	Piim, R 2,5%	2	
Õunakompott		Leivatoode	1;2	
Leivatoode	1;2			
Kama- kohupiimakreem marjadega	1,2	Kuskuss köögiviljadega	1	
Mahlajook		Külm hapukoorekaste	2	
Banaan		Maitsevesi		
		Leivatoode	1;2	
		Pria õun		
	932.16		906.94	
32.37 13.89%		28.33 12.49%		
32.11 31%		34.24 33.98%		
129.93 55.75%		124.24 54.8%		
	1183.31		1171.99	
39.07 13.21%		35.8 12.22%		
40.26 30.62%		39.87 30.62%		
167.43 56.6%		170.5 58.19%		
	1362.79		1362.3	
46.52 13.65%		41.4 12.16%		
47.25 31.2%		45.72 30.2%		
189.84 55.72%		200.53 58.88%		
	1517.9		1533.53	
49.35 13%		45 11.74%		
52.59 31.18%		53.52 31.41%		
213.61 56.29%		222.19 57.96%		

reede  
21.07.2023 Allergeen Nädala keskmine

Piima-makaronisupp 1,2,3  
Või 2  
Rukkileib ürdivõiga 1,2  
Pria tomat

Lõhe-koorekaste 1,2,4  
Keedetud riis  
Porgandi - porrulaugusalat  
Arooniamorss  
Leivatoode 1;2

Juustusai 1,2,3  
Pria piimatoode 2  
Pria pirn

	921.25	913.038
30.64 13.3%		32.314 14.16%
30.8 30.09%		31.086 30.64%
130.83 56.81%		126.47 55.41%

	1178.91	1170.45
39.2 13.3%		40.368 13.8%
38.6 29.47%		38.05 29.26%
169.14 57.39%		166.976 57.06%

	1418.18	1388.668
47.1 13.28%		48.198 13.88%
46.13 29.27%		45.104 29.23%
204.12 57.57%		198.02 57.04%

	1519.76	1517.046
49.85 13.12%		51.89 13.68%
50.82 30.1%		50.06 29.7%
216.57 57%		214.932 56.67%