

		esmaspäev 19.12.2022 Allergeen		teisipäev 20.12.2022 Allergeen	
Homnikusöök					
	Täisterakaerahelbepuder	1,2	Nisuhelbepuder		1,2
	Või	2	Või		2
	Marjasegu		Maasika toormoos		
	Pria piimatoode	2	Pria piimatoode		2
	Pria kurk		Pria kapsas		
Lõuna					
	Koorene kanakaste	1,2	Kodune seljanka		
	Keedetud pärl kuskuss	1	Hapukoor, R 20 %		2
	Porgandi - jääkapsasalat		Jõulu kohupiimamaius		1,2
	Kamajook	1,2	Leivatoode		1,2,7
	Leivatoode	1,2,7			
Õhtusöök					
	Kaalikapüreesupp	2	Kartuli panniroog brokoliga		
	Rõstitud sepikukuubikud	1,2	Maitsevesi		
	Leivatoode	1,2,7	Leivatoode		1,2,7
	Pria pirn		Pria õun		
Terve päev vanus 1-2(3)					
	Energia kcal	937.68		958.33	
	Valgud ,g	33.17 14.15%	32.69 13.64%		
	Rasvad,g	35.31 33.89%	33.67 31.62%		
	Süsivesikud,g	124 52.9%	134.27 56.04%		
vanus 3-5					
	Energia kcal	1177.1		1181.76	
	Valgud ,g	42.23 14.35%	39.66 13.42%		
	Rasvad,g	42.1 32.19%	40.45 30.81%		
	Süsivesikud,g	159.98 54.36%	168.51 57.04%		
vanus 5-6					
	Energia kcal	1386.23		1375.98	
	Valgud ,g	49.11 14.17%	46.29 13.46%		
	Rasvad,g	48.37 31.4%	45.85 29.99%		
	Süsivesikud,g	191.97 55.39%	199.45 57.98%		
vanus 6-7					
	Energia kcal	1520.4		1512.89	
	Valgud ,g	52.43 13.79%	50.17 13.26%		
	Rasvad,g	52.15 30.87%	48.56 28.89%		
	Süsivesikud,g	213.61 56.2%	223.76 59.16%		

		kolmapäev		neljapäev	
		21.12.2022	Allergeen	22.12.2022	Allergeen
Maisimannapuder		2	Munapuder	1,2,3	
Või		2	Sepik ürdivõiga	1,2	
Aedmarjamoos			Pria piimatoode	2	
Pria piimatoode		2	Pria punane kapsas		
Pria valge redis					
Seapraad praeleemekastmega		1,10	Koorene lõhesupp	2,4	
Keedetud kartulid			Leivavaht	1	
Kõrvitsasalat			Piim, R 2,5%	2	
Hautatud hapukapsas			Leivatoode	1,2,7	
Seemnesegu		11			
Õunakompott					
Leivatoode		1,2,7			
Kalkuni- köögiviljasupp			Tomatine kanapasta	1,2,3	
Leivatoode		1,2,7	Mahlajook		
Mandariin			Leivatoode	1,2,7	
			Pria pirn		
		913.7		913.24	
33.85	14.82%		37.96	16.63%	
33.25	32.75%		35.99	35.47%	
121.84	53.34%		108.04	47.32%	
		1151.51		1196.72	
43.13	14.98%		46.97	15.7%	
39.71	31.04%		43.43	32.66%	
157.71	54.78%		152.49	50.97%	
		1372.01		1369.7	
51.44	15%		55.66	16.25%	
44.78	29.37%		50.59	33.24%	
193.35	56.37%		170.77	49.87%	
		1526.47		1505.85	
57.14	14.97%		60.88	16.17%	
47.51	28.01%		57.63	34.44%	
219.63	57.55%		183.32	48.7%	

reede
23.12.2022 Allergeen Nädala keskmine

Seitsmeviljapuder 1,2,7
Või 2
Aedmarjamoos
Pria piimatoode 2
Pria kaalikas

Hakkliharisoto
Valge redise - hapukooresalat 2
Mustsõstrakissell
Leivatoode 1,2,7

Jõulukook 1,2,3
Ingveritee sidruniga
Pria õun

	919.2	928.43
25.77 11.21%		32.688 14.08%
29.85 29.23%		33.614 32.58%
139.86 60.86%		125.602 54.11%

	1174.95	1176.408
32.75 11.15%		40.948 13.92%
37 28.34%		40.538 31.01%
181.16 61.67%		163.97 55.75%

	1378.24	1376.432
38.98 11.31%		48.296 14.04%
41.66 27.2%		46.25 30.24%
215.89 62.66%		194.286 56.46%

	1532.1	1519.542
40.18 10.49%		52.16 13.73%
54.76 32.17%		52.122 30.87%
223.54 58.36%		212.772 56.01%