

		esmaspäev 20.03.2023 Allergeen		teisipäev 21.03.2023 Allergeen	
Hommikusöök					
	Neljaviiljapuder	1,2	Rukkihelbepuder	1,2	
	Või	2	Või	2	
	Maasikas		Aedmaasikamoos		
	Pria piimatoode	2	Pria piimatoode	2	
	Pria punane kapsas		Pria porgand		
Lõuna					
	Kana-lillkapsahautis		Kodune seljanka		
	Keedetud riis		Hapukoor, R 20 %	2	
	Porgandisalat hernestega		Leivavaht	1	
	Kirsi-banaani keefirikokteil	2	Piim, R 2,5%	2	
	Leivatoode	1,2,7	Leivatoode	1,2,7	
Õhtusöök					
	Rassolnik lihata	1,9	Köögivilja vokiroom		
	Hapukoor, R 20 %	2	Külm jogurtikaste	2	
	Leivatoode	1,2,7	Mahlajook		
	Pria pirn		Leivatoode	1,2,7	
			Pria õun		
Terve päev vanus 1-2(3)					
Energia kcal		928.12		904.82	
Valgud ,g	32.05 13.81%		27.29 12.06%		
Rasvad,g	31.48 30.53%		32.77 32.6%		
Süsivesikud,g	131.59 56.71%		128.01 56.59%		
vanus 3-5					
Energia kcal		1159.47		1169.96	
Valgud ,g	40.52 13.98%		34.33 11.74%		
Rasvad,g	37 28.72%		37.02 28.48%		
Süsivesikud,g	169.15 58.35%		177.93 60.83%		
vanus 5-6					
Energia kcal		1397.81		1367.74	
Valgud ,g	47.11 13.48%		40.85 11.95%		
Rasvad,g	45.42 29.24%		42.78 28.15%		
Süsivesikud,g	203.86 58.34%		208.76 61.05%		
vanus 6-7					
Energia kcal		1503.59		1521.82	
Valgud ,g	49.95 13.29%		45.12 11.86%		
Rasvad,g	47.39 28.37%		45.99 27.2%		
Süsivesikud,g	223.32 59.41%		235.7 61.95%		

kolmapäev 22.03.2023 Allergeen			neljapäev 23.03.2023 Allergeen		
Riisipuder	2		Kaheksaviljapuder	1,2	
Või	2		Või	2	
Marja toormoos			Aedmarjamoos		
Pria piimatoode	2		Pria piimatoode	2	
Pria valge redis			Pria kaalikas		
Lõhepasta	1,2,4		Köögiviljapüreesupp kanaga	2	
Kapsasalat paprikaga			Rõstitud sepikukuubikud	1,2	
Mustsõstrakissell			Maasika-jogurtidessert	2	
Leivatoode	1,2,7		Leivatoode	1,2,7	
Värskekapsasupp hakklihaga			Sealiha ahjuroog	2,3	
Leivatoode	1,2,7		Mahlajook		
Pria pirn			Leivatoode	1,2,7	
			Banaan		
942.01			953.27		
30.31	12.87%		30.16	12.66%	
30.18	28.83%		36.9	34.84%	
138.5	58.81%		125.35	52.6%	
1176.66			1182.81		
37.5	12.75%		37.02	12.52%	
34.74	26.57%		44.58	33.92%	
179.47	61.01%		158.42	53.57%	
1410.91			1386.6		
45.97	13.03%		44.01	12.7%	
41.01	26.16%		52.18	33.87%	
215.6	61.12%		185.9	53.63%	
1555.57			1514.95		
49.78	12.8%		49.23	13%	
48.39	28%		55.64	33.05%	
231.35	59.49%		204.89	54.1%	

reede
24.03.2023 Allergeen Nädala keskmine

Piima - täisterakaerahelbesupp	1,2
Või	2
Sepik ürdivõiga	1,2
Pria salatilehed	

Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	1,3
Koorekaste peterselliga	1,2
Kartulipuder	2
Peedisalat jogurtiga	2
Seemnesegu	11

Kookosesaiake	1,2,3
Pria piimatoode	2
Pria õun	

	936.02	932.848
25.35 10.83%		29.032 12.45%
45.83 44.07%		35.432 34.18%
108.65 46.43%		126.42 54.21%

	1179.37	1173.654
31.53 10.69%		36.18 12.33%
58.46 44.61%		42.36 32.48%
136.08 46.15%		164.21 55.97%

	1388.47	1390.306
37.25 10.73%		43.038 12.38%
68.38 44.32%		49.954 32.34%
161.32 46.47%		195.088 56.13%

	1528.1	1524.806
39.89 10.44%		46.794 12.28%
75.42 44.42%		54.566 32.21%
177.95 46.58%		214.642 56.31%