

	esmaspäev 23.10.2023		Allergeen	teisipäev 24.10.2023		Allergeen
Homnikusöök						
	Täisterakaerahelbepuder		1;2	Maisimannapuder		2
	Või		2	Või		2
	Mustsõstar			Aedmarjamoos		
	Pria piimatoode		2	Pria piimatoode		2
	Pria lillkapsas			Pria salatilehed		
Lõuna						
	Hakklihakaste		1;2	Kanasupp		
	Keedetud kartulid			Keefiritarretis		2
	Kaalikasalat			Marjapüree		
	Kamajook		1;2	Leivatoode		1;2
	Leivatoode		1;2			
Õhtusöök						
	Tomati - sealihasupp			Tatrapuder		
	Leivatoode		1;2	Hapukoor, R 20 %		2
	Pria ploom			Maitsevesi		
				Leivatoode		1;2
				Pria pirn		

Terve päev
vanus 1-2(3)

Energia kcal			928.98			944.53
Valgud ,g	36.56	15.74%		35.56	15.06%	
Rasvad,g	38.18	36.99%		32.01	30.5%	
Süsivesikud,g	113.34	48.8%		132.06	55.93%	

vanus 3-5

Energia kcal			1189.28			1204.63
Valgud ,g	46.35	15.59%		44.38	14.74%	
Rasvad,g	45.94	34.77%		37.46	27.99%	
Süsivesikud,g	152.12	51.16%		176.05	58.46%	

vanus 5-6

Energia kcal			1415.67			1396.24
Valgud ,g	54.23	15.32%		51.7	14.81%	
Rasvad,g	53.07	33.74%		39.69	25.58%	
Süsivesikud,g	185.44	52.4%		212.83	60.97%	

vanus 6-7

Energia kcal			1529.81			1552.52
Valgud ,g	58.19	15.21%		56.48	14.55%	
Rasvad,g	56.64	33.32%		42.24	24.49%	
Süsivesikud,g	202.03	52.82%		241.62	62.25%	

kolmapäev 25.10.2023 Allergeen		neljapäev 26.10.2023 Allergeen		reede 27.10.2023
Nisuhelbepuder	1;2	Omlett	2,3	Viieviljapuder
Või	2	Rukkivõileib värskel kurgiga	1,2	Või
Jõhvikapüree		Pria piimatoode	2	Õunapüree
Pria piimatoode	2	Pria porgand		Pria piimatoode
Pria valge redis				Pria kaalikas
Kala-koorekaste	1;2;4	Hernesupp sealihaga	1	Kanapasta
Keedetud riis		Riisipuding	2	Tomatikaste
Hapukapsa - peedisalat		Aedmaasikamoos		Porgandisalat hernestega
Kirsikompott		Leivatoode	1;2	Maasikakissell
Leivatoode	1;2			Leivatoode
Lillkapsapüreesupp	2	Kartuliroog hakklihaga		Mahlane õunakook
Rõstitud sepikukuubikud	1;2	Maitsevesi		Piparmündi tee
Leivatoode	1;2	Leivatoode	1;2	Pria pirn
Pria õun		Banaan		
	917.13		930.47	938.6
32.51 14.18%		37.31 16.04%		32.79 13.97%
28.78 28.24%		39.64 38.34%		21.01 20.15%
133.08 58.04%		107.9 46.39%		153.62 65.47%
	1155.08		1207.85	1156.59
40.97 14.19%		46.93 15.54%		39.63 13.71%
33.94 26.44%		50.09 37.32%		25.55 19.88%
172.81 59.84%		143.61 47.56%		190.48 65.88%
	1380.28		1392.34	1384.66
48.13 13.95%		54.48 15.65%		46.85 13.53%
39.57 25.8%		57.35 37.07%		30.71 19.96%
209.46 60.7%		166.38 47.8%		228.35 65.97%
	1502.81		1546.95	1531.77
51.39 13.68%		59.44 15.37%		49.08 12.82%
43.11 25.82%		62.47 36.34%		39.68 23.31%
228.59 60.84%		188.68 48.79%		244.04 63.73%

Allergeen Nädala keskmine

1,2
2

2

1

1;2

1;2

931.942
34.946 15%
31.924 30.83%
128 54.94%

1182.686
43.652 14.76%
38.596 29.37%
167.014 56.49%

1393.838
51.078 14.66%
44.078 28.46%
200.492 57.54%

1532.772
54.916 14.33%
48.828 28.67%
220.992 57.67%