

	esmaspäev 30.10.2023		Allergeen	teisipäev 31.10.2023		Allergeen
Homnikusöök						
	Odrahelbepuder		1;2	Nisuhelbepuder		1;2
	Või		2	Või		2
	Mustsõstar			Aedmarjamoos		
	Pria piimatoode		2	Pria piimatoode		2
	Pria kurk			Pria kapsas		
Lõuna						
	Kurzeme strooganov		1;2	Kana-läätsesupp		
	Keedetud tatar			Karamellpuding		2
	Jääkapsasalat tilliga			Marjapüree		
	Puuvilja - jogurtikokteil		2	Leivatoode		1;2
	Leivatoode		1;2			
Õhtusöök						
	Hakkliha - köögiviljasupp			Kartuli panniroog brokoliga		
	Leivatoode		1;2	Külm hapukoorekaste		2
	Pria õun			Mahlajook		
				Leivatoode		1;2
				Pria pirn		
Terve päev vanus 1-2(3)						
Energia kcal			922.92			915.98
Valgud ,g	36.47	15.81%		30.99	13.53%	
Rasvad,g	38.24	37.29%		34.16	33.56%	
Süsivesikud,g	110.8	48.02%		123.95	54.13%	
vanus 3-5						
Energia kcal			1182.72			1178.32
Valgud ,g	46.34	15.67%		39.52	13.42%	
Rasvad,g	45.91	34.94%		40.31	30.79%	
Süsivesikud,g	149.24	50.47%		167.18	56.75%	
vanus 5-6						
Energia kcal			1413.62			1390.13
Valgud ,g	54.09	15.31%		45.72	13.16%	
Rasvad,g	53.23	33.89%		46.23	29.93%	
Süsivesikud,g	183.14	51.82%		201.75	58.05%	
vanus 6-7						
Energia kcal			1560.05			1553.78
Valgud ,g	58.57	15.02%		50.53	13.01%	
Rasvad,g	57.77	33.33%		49.32	28.57%	
Süsivesikud,g	204.66	52.48%		230.74	59.4%	

kolmapäev 01.11.2023 Allergeen		neljapäev 02.11.2023 Allergeen		reede 03.11.2023	
Rukkihelbepuder	1;2	Hirsipuder	2	Piima - täisterakaerahelbesupp	
Või	2	Või	2	Või	
Jõhvikapüree		Õunapüree		Võileib lihaga	
Pria piimatoode	2	Pria piimatoode	2	Pria valge redis	
Pria kaalikas		Pria porgand			
Kalapasta	1;4	Lihtne hakklihasupp		Ungaripärane kanapajaroog	
Peedisalat		Kohupiimakreem	2	Keedetud pärl kuskuss	
Seemnesegu	11	Marjakissell		Porgandi ja kaalikasalat	
Mustsõstra-kirsikissell		Leivatoode	1;2	Punasesõstramorss	
Leivatoode	1;2			Leivatoode	
Juurviljapüreesupp	2	Sealiharisoto		Kodune marjakook	
Rõstitud sepikukuubikud	1;2	Külm jogurtikaste	2	Pria piimatoode	
Leivatoode	1;2	Mahlajook		Pria pirn	
Pria õun		Leivatoode	1;2		
		Banaan			
	942.55		905.77	924.88	
33.63	14.27%	38.4	16.96%	35.16	15.21%
28.94	27.63%	23.1	22.95%	35.27	34.32%
139.05	59.01%	136.16	60.13%	118.88	51.41%
	1167.96		1166.47	1181.23	
41.13	14.09%	45.53	15.61%	44.04	14.91%
35.81	27.59%	35.38	27.3%	43.35	33.03%
173.3	59.35%	166.26	57.01%	156.3	52.93%
	1401.88		1368.46	1394.01	
48.21	13.76%	53.12	15.53%	50.24	14.42%
43.26	27.77%	40.74	26.79%	52.28	33.75%
208.47	59.48%	197.46	57.72%	183.27	52.59%
	1538.46		1507.66	1508.18	
51.69	13.44%	58.22	15.45%	53.91	14.3%
47.16	27.59%	43.41	25.91%	55.5	33.12%
230.2	59.85%	220.95	58.62%	201.03	53.32%

Allergeen Nädala keskmine

1;2  
2  
1;2

1

1;2

1;2;3  
2

922.42  
34.93 15.15%  
31.942 31.17%  
125.768 54.54%

1175.34  
43.312 14.74%  
40.152 30.75%  
162.456 55.29%

1393.62  
50.276 14.43%  
47.148 30.45%  
194.818 55.92%

1533.626  
54.584 14.24%  
50.632 29.71%  
217.516 56.73%