

Menüü Esmaspäev 19.04.2021 - Reede 23.04.2021

	<u>Esmaspäev</u> <u>19.04.2021</u>	<u>Teisipäev</u> <u>20.04.2021</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>21.04.2021</u>	<u>Neliapäev</u> <u>22.04.2021</u>	<u>Reede</u> <u>23.04.2021</u>
Hommiüksööök	7-viljahelbepuder linaseemnetega Piim 3,5% D-vitamiiniga PRIA Mustsõstar külmutatud	10-viljapuder kliidega Külmutatud kirsid Kummeltee sidruniga	Maisihelbe-kookosepuder banaani ja marjadega Piim 3,5% D-vitamiiniga PRIA	Kaerahelbepuder kaneeli- rafineerimata suhkruga Piim 3,5% D-vitamiiniga PRIA Päevalilleaseemned	Piima -hirsisupp Leib kiluvõi , keedetud muna ja lehtsalatiga
Vitamiinipaus	Paprika PRIA Lillkapsas PRIA	Porgand PRIA Kaalikas PRIA	Õun PRIA Nuikapsas PRIA	Pirn PRIA Punane kapsas PRIA	Värske kurk PRIA Valge peakapsas PRIA
Lõunasööök	Keedetud kartul Böfstrooganov kons.kurgj ja porgandiga Värskekapsa-porru-maisisalat pähklipuruga Möldri rukkileib Banaani-virsikumahedik	Frikadellisupp lillkapsa ja kartuliga Möldri rukkileib Piim 3,5% D- vitamiiniga PRIA Kohev kaneelirull speltanisujahuga	Kartuli -kaalikapüree Kanakaste porgandi ja aedubadega Hiina kapsa-maisi- paprikasalat õlikastmega Täisterarukkileib Maasika smuuti	Kala-riisisupp, muna,hapukoor Hapukoor Täisterarukkileib Puuviljakompott Vahukoor	Keedetud täisteramakaronid Hakklihakotlet Rõõsakoorekaste Peedi-õunasalat päevalilleaseemnetega Täisterarukkileib Jõhvikamorss
Õhtuode	Lahe läätseesupp suvikõrvitsa, porgandi, aedubadega Võileib värske kurgiga Õun	Küpsetatud riis aedviljadega Tomatilõik Põlva peenleib Kama-keefirijook Mandariin	Brokoli püreesupp Leib Rukkirääk Heigi-kikerhernepasteet Apelsin	Tatar roheliste aedubadega Tervisesalat hapukoorega Marjatee Banaan	Soe kohupiimasepik Kakao Piim 3,5% D-vitamiiniga PRIA Kiivi

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine	Norm
Söim (930)							
Energia	882kcal 3690kj	1032kcal 4316kj	926kcal 3875kj	1034kcal 4326kj	1677kcal 7015kj	1110kcal 4645kj	933.2kcal 3905kj
Valgud	33.34g 15.12%	37.39g 14.50%	31.07g 13.42%	31.32g 12.12%	61.50g 14.67%	38.92g 14.03%	29 g
Rasvad	29.37g 29.97%	30.86g 26.92%	36.39g 35.37%	36.61g 31.86%	64.26g 34.49%	39.50g 32.02%	33 g
Küllastunud rasvhapped	10.85g 11.08%	7.62g 6.65%	14.48g 14.07%	15.27g 13.29%	20.54g 11.02%	13.75g 11.15%	10 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	114.37g 51.86%	143.61g 55.68%	111.51g 48.16%	137.79g 53.31%	202.92g 48.41%	142.04g 51.19%	127 g
Suhkrud kokku	33.28g 15.09%	34.91g 13.54%	42.41g 18.32%	46.64g 18.04%	26.29g 6.27%	36.71g 13.23%	22 g
Kiudained	13.42g 3.04%	14.97g 2.90%	14.13g 3.05%	14.04g 2.72%	20.34g 2.43%	15.38g 2.77%	6.1 g
Süsivesikud kokku	127.79g 54.9%	158.58g 58.58%	125.64g 51.21%	151.83g 56.03%	223.26g 50.84%	157.42g 53.96%	133.1 g
Sool kokku	0.94g	1.06g	1.18g	0.69g	2.16g	1.20g	0.77 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	0.77 g
Aed 3-6 (1285)							
Energia	1032kcal 4319kj	1222kcal 5111kj	1104kcal 4619kj	1352kcal 5659kj	1947kcal 8147kj	1331kcal 5571kj	1294kcal 5414kj
Valgud	38.37g 14.87%	43.97g 14.40%	37.08g 13.44%	38.33g 11.34%	70.87g 14.56%	45.73g 13.74%	40 g
Rasvad	33.55g 29.25%	36.25g 26.71%	42.79g 34.89%	53.87g 35.85%	74.68g 34.52%	48.23g 32.61%	42 g
Küllastunud rasvhapped	12.42g 10.83%	8.96g 6.60%	16.88g 13.76%	24.29g 16.17%	23.78g 10.99%	17.27g 11.68%	13 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	136.25g 52.80%	170.91g 55.96%	134.07g 48.58%	169.88g 50.24%	236.01g 48.48%	169.42g 50.92%	185 g
Suhkrud kokku	40.19g 15.57%	41.99g 13.75%	51.26g 18.57%	58.24g 17.22%	30.93g 6.35%	44.52g 13.38%	32 g
Kiudained	15.92g 3.08%	17.90g 2.93%	17.09g 3.10%	17.40g 2.57%	23.75g 2.44%	18.41g 2.77%	8 g
Süsivesikud kokku	152.17g 55.88%	188.81g 58.89%	151.16g 51.68%	187.28g 52.81%	259.76g 50.92%	187.83g 53.68%	193 g
Sool kokku	1.08g	1.25g	1.40g	0.83g	2.44g	1.40g	1 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	1 g

Aed 6-7 (1539)

Energia	1190kcal 4977kj	1459kcal 6103kj	1268kcal 5304kj	1548kcal 6476kj	2362kcal 9881kj	1565kcal 6548kj	1542kcal 6452kj
Valgud	44.45g 14.95%	51.88g 14.23%	42.33g 13.36%	44.96g 11.62%	85.28g 14.44%	53.78g 13.75%	48 g
Rasvad	38.09g 28.82%	43.00g 26.53%	48.78g 34.63%	61.57g 35.80%	90.03g 34.31%	56.29g 32.37%	50 g
Küllastunud rasvhapped	14.13g 10.69%	10.73g 6.62%	19.52g 13.86%	26.98g 15.69%	28.46g 10.84%	19.96g 11.48%	16 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	157.96g 53.12%	205.30g 56.30%	154.91g 48.88%	193.29g 49.95%	288.50g 48.86%	199.99g 51.12%	221 g
Suhkrud kokku	45.20g 15.20%	50.44g 13.83%	58.62g 18.50%	65.15g 16.84%	36.87g 6.25%	51.26g 13.10%	37 g
Kiudained	18.57g 3.12%	21.42g 2.94%	19.87g 3.13%	20.38g 2.63%	28.12g 2.38%	21.67g 2.77%	8 g
Süsivesikud kokku	176.53g 56.24%	226.72g 59.24%	174.78g 52.01%	213.67g 52.58%	316.62g 51.24%	221.67g 53.89%	229 g
Sool kokku	1.22g	1.46g	1.59g	0.95g	2.77g	1.60g	1.1 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	1.1 g