

## Menüü Esmaspäev 26.04.2021 - Reede 30.04.2021

	<u>Esmaspäev</u> <u>26.04.2021</u>	<u>Teisipäev</u> <u>27.04.2021</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>28.04.2021</u>	<u>Neliapäev</u> <u>29.04.2021</u>	<u>Reede</u> <u>30.04.2021</u>
Hommikusöök	Külmutatud mustikad Piim 3,5% D-vitamiiniga PRIA Riisihelbepuder	Võileib tomatiga Chia-jogurt kookospiima ja apelsinimahlaga	Apelsini-avokaado- jogurtimahedik Võileib Värske kurk	8-viljahelbepuder kliidega Või Rosinad Piim 3,5% D- vitamiiniga PRIA	Piima-makaronisupp Täisterasepik lihapasteediga Värske kurk
Vitamiinipaus	Paprika PRIA	Värske kurk PRIA	Porgand PRIA	Pirn PRIA	Õun PRIA
Lõunasöök	Kartuli -kaalikapüree Hautatud kanafilee seente ja porgandiga Roheline salat kõrvitsaseemnetega Täisterarukkileib Õuna-kiivi mahedik	Suvikõrvitsa-lillkapsapüreesupp suitsujuustuga Täisterarukkileib Peedi-õunatarretis vahukoorega	Tatar Pikkpoiss Hapukoore-tomatikaste Tomati-porrulaugu salat Pealinna peenleib Jõhvika-rosinakissell Kohvikoor	Värskekapsasupp kanalihaga Hapukoor Täisterarukkileib Kohupiimavaht riivleivaga	Keedetud kartul Kalakaste Hiina kapsa-maisi- paprikasalat õlikastmega Täisterarukkileib Apelsini-mangonektar
Õhtuode	Täistera pasta munaga Tomatisalat hapukoorega Soe mahlajook Pirn	Mulgipuder singi ja sibulaga Hapukoor Piim 3,5% D-vitamiiniga PRIA Leib Rukkirääk Mandariin	Aedviljaomlett Pealinna peenleib Piim 3,5% D-vitamiiniga PRIA Õun	Krabinuudli-riisisalat Leib Rukkirääk Kummelitee sidruniga Banaan	Põngerjate porgandikeeks Piim 3,5% D-vitamiiniga PRIA Melon

## Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine	Norm
Söim (930)							
<b>Energia</b>	<b>805kcal 3366kj</b>	<b>894kcal 3739kj</b>	<b>1179kcal 4934kj</b>	<b>1098kcal 4594kj</b>	<b>813kcal 3402kj</b>	<b>958kcal 4007kj</b>	933.2kcal 3905kj
<b>Valgud</b>	<b>27.46g</b> 13.65%	<b>29.10g</b> 13.03%	<b>44.50g</b> 15.09%	<b>39.26g</b> 14.30%	<b>27.99g</b> 13.77%	<b>33.66g</b> 14.05%	29 g
<b>Rasvad</b>	<b>26.97g</b> 30.17%	<b>31.70g</b> 31.93%	<b>47.10g</b> 35.94%	<b>42.25g</b> 34.64%	<b>27.28g</b> 30.20%	<b>35.06g</b> 32.94%	33 g
Küllastunud rasvhapped	10.18g 11.38%	18.06g 18.19%	13.78g 10.51%	18.16g 14.89%	9.92g 10.99%	14.02g 13.17%	10 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>107.94g</b> 53.66%	<b>115.91g</b> 51.89%	<b>137.05g</b> 46.48%	<b>133.44g</b> 48.62%	<b>109.31g</b> 53.78%	<b>120.73g</b> 50.41%	127 g
Suhkrud kokku	37.94g 18.86%	36.01g 16.12%	41.52g 14.08%	44.73g 16.30%	37.33g 18.37%	39.51g 16.50%	22 g
<b>Kiudained</b>	<b>10.14g</b> 2.52%	<b>14.09g</b> 3.15%	<b>14.63g</b> 2.48%	<b>13.41g</b> 2.44%	<b>9.13g</b> 2.25%	<b>12.28g</b> 2.56%	6.1 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>118.08g</b> 56.18%	<b>130g</b> 55.04%	<b>151.68g</b> 48.96%	<b>146.85g</b> 51.06%	<b>118.44g</b> 56.03%	<b>133.01g</b> 52.97%	133.1 g
Sool kokku	0.74g	1.35g	1.39g	1.68g	1.39g	1.31g	0.77 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	0.77 g
Aed 3-6 (1285)							
<b>Energia</b>	<b>950kcal 3975kj</b>	<b>1062kcal 4444kj</b>	<b>1462kcal 6116kj</b>	<b>1360kcal 5689kj</b>	<b>959kcal 4013kj</b>	<b>1159kcal 4847kj</b>	1294kcal 5414kj
<b>Valgud</b>	<b>31.81g</b> 13.39%	<b>34.08g</b> 12.83%	<b>55.00g</b> 15.05%	<b>47.35g</b> 13.93%	<b>32.99g</b> 13.76%	<b>40.25g</b> 13.89%	40 g
<b>Rasvad</b>	<b>31.13g</b> 29.49%	<b>38.14g</b> 32.32%	<b>59.74g</b> 36.78%	<b>54.06g</b> 35.78%	<b>32.57g</b> 30.56%	<b>43.13g</b> 33.49%	42 g
Küllastunud rasvhapped	11.74g 11.12%	21.94g 18.59%	17.98g 11.07%	23.78g 15.74%	11.67g 10.95%	17.42g 13.53%	13 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>129.51g</b> 54.53%	<b>137.32g</b> 51.72%	<b>167.23g</b> 45.76%	<b>162.84g</b> 47.91%	<b>128.06g</b> 53.41%	<b>144.99g</b> 50.04%	185 g
Suhkrud kokku	45.88g 19.32%	43.50g 16.38%	51.83g 14.18%	55.99g 16.47%	43.71g 18.23%	48.18g 16.63%	32 g
<b>Kiudained</b>	<b>12.30g</b> 2.59%	<b>16.61g</b> 3.13%	<b>17.61g</b> 2.41%	<b>16.18g</b> 2.38%	<b>10.92g</b> 2.28%	<b>14.73g</b> 2.54%	8 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>141.81g</b> 57.12%	<b>153.93g</b> 54.85%	<b>184.84g</b> 48.17%	<b>179.02g</b> 50.29%	<b>138.98g</b> 55.69%	<b>159.72g</b> 52.58%	193 g
Sool kokku	0.86g	1.56g	1.64g	2.03g	1.60g	1.54g	1 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	1 g

## Aed 6-7 (1539)

<b>Energia</b>	<b>1088kcal</b> <b>4551kj</b>	<b>1176kcal</b> <b>4919kj</b>	<b>1771kcal</b> <b>7408kj</b>	<b>1575kcal</b> <b>6589kj</b>	<b>1176kcal</b> <b>4919kj</b>	<b>1357kcal 5677kj</b>	1542kcal 6452kj
<b>Valgud</b>	<b>36.51g</b> 13.43%	<b>38.73g</b> 13.18%	<b>70.39g</b> 15.90%	<b>52.53g</b> 13.34%	<b>40.31g</b> 13.71%	<b>47.69g</b> 14.06%	48 g
<b>Rasvad</b>	<b>35.84g</b> 29.66%	<b>42.06g</b> 32.19%	<b>72.72g</b> 36.96%	<b>64.86g</b> 37.07%	<b>39.31g</b> 30.09%	<b>50.96g</b> 33.80%	50 g
Küllastunud rasvhapped	13.90g 11.50%	24.04g 18.40%	20.38g 10.36%	28.95g 16.55%	14.13g 10.82%	20.28g 13.45%	16 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>147.46g</b> 54.23%	<b>151.42g</b> 51.52%	<b>198.42g</b> 44.83%	<b>186.01g</b> 47.25%	<b>158.50g</b> 53.93%	<b>168.36g</b> 49.63%	221 g
Suhkrud kokku	52.31g 19.24%	47.28g 16.09%	56.49g 12.76%	65.81g 16.72%	52.75g 17.95%	54.93g 16.19%	37 g
<b>Kiudained</b>	<b>14.59g</b> 2.68%	<b>18.29g</b> 3.11%	<b>20.43g</b> 2.31%	<b>18.46g</b> 2.34%	<b>13.32g</b> 2.27%	<b>17.02g</b> 2.51%	8 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>162.05g</b> 56.91%	<b>169.71g</b> 54.63%	<b>218.85g</b> 47.14%	<b>204.47g</b> 49.59%	<b>171.82g</b> 56.2%	<b>185.38g</b> 52.14%	229 g
Sool kokku	0.99g	1.76g	1.83g	2.33g	1.83g	1.75g	1.1 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	1.1 g