

## Menüü Esmaspäev 08.11.2021 - Reede 12.11.2021

	<u>Esmaspäev</u> <u>08.11.2021</u>	<u>Teisipäev</u> <u>09.11.2021</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>10.11.2021</u>	<u>Neljapäev</u> <u>11.11.2021</u>	<u>Reede</u> <u>12.11.2021</u>
Hommiüksöö	Kaerakliipuder võiga Külmutatud kirsid Piim 3,5 PRIA	Hirsi -kõrvitsapuder Moos Piim 3,5 PRIA	Apelsini-avokaado- jogurtimahedik Võileib Värske kurk PRIA	Puder seemnete ja kliidega Vaarika toormoos Piim 3,5 PRIA	Peenleib Piima-makaronisupp Heigi-toorjuustu-paprika pasteet Värske kurk PRIA
Vitamiinipaus	Pirn PRIA	Värske kurk PRIA	Paprika PRIA	Tomat PRIA	Porgand PRIA
Lõunasöö	Kartuli -kaalikapüree Hakklihakaste Hapukurgi-värskekapsa- porgandisalat Täisterarukkileib Banaan	Värskekapsasupp kanalihaga Hapukoor Rukkileib idandatud teradega Mannavaht maasikatega Piim 2.5%	Tatar Pikkpoiss Hapukoore-tomatikaste Leib Tomati-porrulaugu salat Sepikukrutoonid Rabarberisupp	Lõhesupp täistera riisiga Krõmpsuv leib kanepiseemnetega Hapukoor Vahukoor Puuviljakompott	Keedetud kartul Seene-hakklihakallid Rõõsakoorekaste Hiina kapsa-maisi-paprikasalat õlikastmega Leib Piim 3,5 PRIA Sidrunivesi Apelsin
Õhtuode	Täistera pasta munaga Tomatisalat hapukoorega Õunatäismahl	Sõmer riis Köögiviljakarri kookuspiimaga Marjatee Õun	Aedvilja-kikerhernepihvid Hapukoor Maasika smuuti Mandariin	Kartuli-hakklihakirukas Jääsalat tomati, kurgi ja rukolaga Kama-keefirijook Banaan	Õuna-kaera-kodujuustukook pätklitega Külm kakao PRIA

## Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine	Norm
Söim (930)							
<b>Energia</b>	<b>988kcal 4135kj</b>	<b>975kcal 4080kj</b>	<b>1104kcal 4620kj</b>	<b>978kcal 4091kj</b>	<b>1179kcal 4932kj</b>	<b>1045kcal 4372kj</b>	933.2kcal 3905kj
<b>Valgud</b>	<b>34.95g</b> 14.15%	<b>30.06g</b> 12.33%	<b>37.31g</b> 13.52%	<b>31.38g</b> 12.84%	<b>50.98g</b> 17.30%	<b>36.93g</b> 14.14%	29 g
<b>Rasvad</b>	<b>46.04g</b> 41.93%	<b>34.67g</b> 32.00%	<b>44.32g</b> 36.13%	<b>36.64g</b> 33.72%	<b>48.59g</b> 37.10%	<b>42.05g</b> 36.22%	33 g
Küllastunud rasvhapped	16.90g 15.39%	17.10g 15.78%	12.33g 10.05%	16.43g 15.12%	19.01g 14.52%	16.35g 14.08%	10 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>104.03g</b> 42.11%	<b>131.77g</b> 54.05%	<b>132.40g</b> 47.96%	<b>124.92g</b> 51.10%	<b>127.83g</b> 43.38%	<b>124.19g</b> 47.54%	127 g
Suhkrud kokku	42.59g 17.24%	33.07g 13.57%	28.52g 10.33%	43.24g 17.69%	36.44g 12.37%	36.77g 14.08%	22 g
<b>Kiudained</b>	<b>9.00g</b> 1.82%	<b>7.90g</b> 1.62%	<b>13.19g</b> 2.39%	<b>11.43g</b> 2.34%	<b>13.12g</b> 2.23%	<b>10.93g</b> 2.09%	6.1 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>113.03g</b> 43.93%	<b>139.67g</b> 55.67%	<b>145.59g</b> 50.35%	<b>136.35g</b> 53.44%	<b>140.95g</b> 45.61%	<b>135.12g</b> 49.63%	133.1 g
Sool kokku	0.63g	0.72g	1.03g	0.71g	1.41g	0.90g	0.77 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	0.77 g
Aed 3-6 (1285)							
<b>Energia</b>	<b>1152kcal 4820kj</b>	<b>1175kcal 4917kj</b>	<b>1362kcal 5701kj</b>	<b>1290kcal 5397kj</b>	<b>1411kcal 5904kj</b>	<b>1278kcal 5348kj</b>	1294kcal 5414kj
<b>Valgud</b>	<b>39.98g</b> 13.88%	<b>35.45g</b> 12.07%	<b>46.43g</b> 13.63%	<b>37.70g</b> 11.69%	<b>60.87g</b> 17.25%	<b>44.09g</b> 13.80%	40 g
<b>Rasvad</b>	<b>52.49g</b> 41.01%	<b>41.72g</b> 31.95%	<b>54.90g</b> 36.27%	<b>52.20g</b> 36.42%	<b>59.04g</b> 37.66%	<b>52.07g</b> 36.67%	42 g
Küllastunud rasvhapped	19.42g 15.17%	20.75g 15.89%	15.29g 10.10%	25.31g 17.66%	22.90g 14.60%	20.73g 14.60%	13 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>124.45g</b> 43.21%	<b>159.74g</b> 54.37%	<b>162.69g</b> 47.76%	<b>160.10g</b> 49.65%	<b>151.18g</b> 42.85%	<b>151.63g</b> 47.46%	185 g
Suhkrud kokku	50.97g 17.70%	39.39g 13.41%	35.45g 10.41%	54.62g 16.94%	43.29g 12.27%	44.74g 14.00%	32 g
<b>Kiudained</b>	<b>10.88g</b> 1.89%	<b>9.51g</b> 1.62%	<b>15.92g</b> 2.34%	<b>14.46g</b> 2.24%	<b>15.78g</b> 2.24%	<b>13.31g</b> 2.08%	8 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>135.33g</b> 45.1%	<b>169.25g</b> 55.99%	<b>178.61g</b> 50.1%	<b>174.56g</b> 51.89%	<b>166.96g</b> 45.09%	<b>164.94g</b> 49.54%	193 g
Sool kokku	0.74g	0.84g	1.24g	0.85g	1.65g	1.06g	1 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	1 g

## Aed 6-7 (1539)

<b>Energia</b>	<b>1330kcal 5566kj</b>	<b>1363kcal 5701kj</b>	<b>1661kcal 6949kj</b>	<b>1434kcal 6000kj</b>	<b>1656kcal 6927kj</b>	<b>1489kcal 6228kj</b>	1542kcal 6452kj
<b>Valgud</b>	<b>45.95g</b> 13.82%	<b>40.94g</b> 12.02%	<b>61.41g</b> 14.79%	<b>43.29g</b> 12.08%	<b>70.82g</b> 17.11%	<b>52.48g</b> 14.10%	48 g
<b>Rasvad</b>	<b>60.14g</b> 40.69%	<b>48.02g</b> 31.72%	<b>67.94g</b> 36.82%	<b>58.08g</b> 36.45%	<b>67.66g</b> 36.78%	<b>60.37g</b> 36.49%	50 g
Küllastunud rasvhapped	22.60g 15.29%	24.37g 16.09%	17.96g 9.73%	28.03g 17.59%	26.11g 14.19%	23.81g 14.39%	16 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>144.76g</b> 43.53%	<b>186.47g</b> 54.74%	<b>191.92g</b> 46.22%	<b>176.55g</b> 49.24%	<b>181.50g</b> 43.85%	<b>176.24g</b> 47.34%	221 g
Suhkrud kokku	61.04g 18.36%	44.93g 13.19%	38.10g 9.18%	60.71g 16.93%	50.60g 12.23%	51.08g 13.72%	37 g
<b>Kiudained</b>	<b>13.06g</b> 1.96%	<b>10.39g</b> 1.53%	<b>18.04g</b> 2.17%	<b>15.98g</b> 2.23%	<b>18.69g</b> 2.26%	<b>15.23g</b> 2.05%	8 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>157.82g</b> 45.49%	<b>196.86g</b> 56.27%	<b>209.96g</b> 48.39%	<b>192.53g</b> 51.47%	<b>200.19g</b> 46.11%	<b>191.47g</b> 49.39%	229 g
Sool kokku	0.85g	0.97g	1.42g	0.98g	1.92g	1.23g	1.1 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	1.1 g