

Menüü Esmaspäev 01.11.2021 - Reede 05.11.2021

	<u>Esmaspäev</u> <u>01.11.2021</u>	<u>Teisipäev</u> <u>02.11.2021</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>03.11.2021</u>	<u>Neljapäev</u> <u>04.11.2021</u>	<u>Reede</u> <u>05.11.2021</u>
Hommiikusöök	Mustsõstar külmutatud Seitseviljahelbepuder linaseemnetega Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Viieviljahelbepuder Vaarikad külmutatud Kummelitee sidruniga	Rukkihelbepuder õunakuubikutega Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Kaerahelbepuder kaneeli- rafineerimata suhkruga Täispiim 3,8-4,2 PRIA Päevalilleaseemned	Piima -hirsisupp Seemnesepik juustu- lõhevõidega
Vitamiinipaus	Paprika PRIA Lillkapsas	Porgand PRIA Melon	Pirn PRIA Nuikapsas	Tomat PRIA Õun	Värske kurk PRIA Bataat
Lõunasöök	Keedetud kartul Böfstrooganov kons.kurgi ja porgandiga Värskekapsa-porru-maisisalat pähklipuruga Pealinna peenleib Banaani-virsikumahedik	Frikadellisupp lillkapsa ja kartuliga Täisterarukkileib Kohev kaneelirull speltanisujahuga Piim 2,5 D-vitamiiniga PRIA	Kartuli -kaalikapüree Kanakaste porgandi ja aedubadega Hiina kapsa-maisi- paprikasalat õlikastmega Leib Piima-ploominektarikokteil Biskviitküpsis	Kala-riisusupp, muna, hapukoor Täisterarukkileib Puuviljakompott Vahukoor	Keedetud täisteramakaronid Hakklihakotlet Rõõsakoorekaste Peedi-õunasalat päevalilleaseemnetega Pealinna peenleib Jõhvikamorss
Õhtuode	Lahe läätsesupp suvikõrvitsa, porgandi, aedubadega Võileib värske kurgiga Õun	Küpsetatud riis aedviljadega Tomatilõik Kama-keefirijook Pealinna peenleib Mandariin	Brokkoli püreesupp Sepikukrutoonid Apelsin	Tatrapuder maitsestatamata jogurti ja kurgi-tomati lõikudega Marjatee Banaan	Soe kohupiimasepik Piim 2,5 D-vitamiiniga PRIA Kakao Pirn

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine	Norm
Sõim (930)							
Energia	909kcal 3803kj	976kcal 4084kj	856kcal 3580kj	1014kcal 4242kj	975kcal 4081kj	946kcal 3958kj	933.2kcal 3905kj
Valgud	33.32g 14.66%	36.45g 14.93%	29.36g 13.72%	31.18g 12.30%	44.21g 18.13%	34.90g 14.76%	29 g
Rasvad	30.20g 29.91%	30.11g 27.76%	35.14g 36.96%	31.29g 27.78%	36.58g 33.75%	32.67g 31.08%	33 g
Küllastunud rasvhapped	11.83g 11.72%	6.77g 6.24%	14.98g 15.76%	12.84g 11.40%	11.60g 10.71%	11.60g 11.04%	10 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	119.27g 52.49%	132.76g 54.40%	98.56g 46.07%	146.10g 57.65%	113.51g 46.55%	122.04g 51.60%	127 g
Suhkrud kokku	33.72g 14.84%	32.81g 13.44%	43.03g 20.11%	46.27g 18.26%	24.48g 10.04%	36.06g 15.25%	22 g
Kiudained	13.36g 2.94%	14.17g 2.90%	13.88g 3.24%	11.51g 2.27%	7.68g 1.57%	12.12g 2.56%	6.1 g
Süsivesikud kokku	132.63g 55.43%	146.93g 57.3%	112.44g 49.31%	157.61g 59.92%	121.19g 48.12%	134.16g 54.17%	133.1 g
Sool kokku	0.91g	1.02g	0.91g	0.68g	1.25g	0.95g	0.77 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	0.77 g
Aed 3-6 (1285)							
Energia	1063kcal 4449kj	1154kcal 4827kj	1001kcal 4189kj	1305kcal 5458kj	1140kcal 4770kj	1133kcal 4739kj	1294kcal 5414kj
Valgud	38.35g 14.43%	42.79g 14.84%	33.98g 13.57%	37.46g 11.49%	50.72g 17.79%	40.66g 14.36%	40 g
Rasvad	34.49g 29.19%	35.46g 27.67%	40.24g 36.17%	45.67g 31.51%	42.70g 33.71%	39.71g 31.55%	42 g
Küllastunud rasvhapped	13.54g 11.46%	7.97g 6.22%	17.16g 15.43%	20.65g 14.24%	13.52g 10.67%	14.57g 11.57%	13 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	141.96g 53.40%	157.39g 54.57%	117.51g 46.95%	178.91g 54.86%	133.57g 46.86%	145.87g 51.50%	185 g
Suhkrud kokku	40.70g 15.31%	39.12g 13.56%	50.47g 20.16%	57.55g 17.65%	28.80g 10.10%	43.33g 15.30%	32 g
Kiudained	15.84g 2.98%	16.86g 2.92%	16.57g 3.31%	14.03g 2.15%	9.33g 1.64%	14.52g 2.56%	8 g
Süsivesikud kokku	157.8g 56.38%	174.25g 57.49%	134.08g 50.26%	192.94g 57.01%	142.9g 48.5%	160.39g 54.06%	193 g
Sool kokku	1.05g	1.19g	1.09g	0.81g	1.42g	1.11g	1 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	1 g

Aed 6-7 (1539)

Energia	1226kcal 5128kj	1384kcal 5790kj	1181kcal 4940kj	1434kcal 5999kj	1388kcal 5806kj	1322kcal 5532kj	1542kcal 6452kj
Valgud	44.45g 14.51%	50.48g 14.59%	40.04g 13.57%	41.99g 11.72%	60.65g 17.48%	47.52g 14.38%	48 g
Rasvad	39.19g 28.78%	42.37g 27.56%	46.80g 35.68%	50.08g 31.44%	51.35g 33.30%	45.96g 31.29%	50 g
Küllastunud rasvhapped	15.46g 11.36%	9.62g 6.26%	20.26g 15.44%	22.14g 13.90%	16.09g 10.43%	16.71g 11.38%	16 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	164.53g 53.70%	190.05g 54.94%	140.09g 47.46%	195.96g 54.67%	165.25g 47.63%	171.17g 51.79%	221 g
Suhkrud kokku	45.79g 14.94%	46.86g 13.54%	59.21g 20.06%	63.96g 17.85%	34.35g 9.90%	50.03g 15.14%	37 g
Kiudained	18.49g 3.02%	20.15g 2.91%	19.45g 3.29%	15.59g 2.17%	11.03g 1.59%	16.94g 2.56%	8 g
Süsivesikud kokku	183.02g 56.72%	210.2g 57.85%	159.54g 50.75%	211.55g 56.84%	176.28g 49.22%	188.11g 54.36%	229 g
Sool kokku	1.20g	1.40g	1.29g	0.92g	1.62g	1.28g	1.1 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	1.1 g