

Menüü Esmaspäev 10.01.2022 - Reede 14.01.2022

	<u>Esmaspäev</u> <u>10.01.2022</u>	<u>Teisipäev</u> <u>11.01.2022</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>12.01.2022</u>	<u>Neljapäev</u> <u>13.01.2022</u>	<u>Reede</u> <u>14.01.2022</u>
Hommiikusöök	Mustsõstar külmutatud Seitseviljahelbepuder linaseemnetega Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Viieviljahelbepuder Vaarikad külmutatud Kummelitee sidruniga	Maisihelbe-kookosepuder banaani ja marjadega Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Kaerahelbepuder kaneeli- rafineerimata suhkruga Päevalilleseemned Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Piima-makaronisupp Pasteet läätse ja porgandiga
Vitamiinipaus	Paprika PRIA	Porgand PRIA	Nuikapsas PRIA	Bataat	Värske kurk PRIA
Lõunasöök	Keedetud kartul Böfstrooganov kons.kurgi ja porgandiga Kolme kapsa salat punaste marjadega Pealinna peenleib Banaani-virsikumahedik	Frikadellisupp lillkapsa ja kartuliga Täisterarukkileib Kohev moonirull speltanisujahuga Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Kartuli -kaalikapüree Kanakaste porgandi ja aedubadega Hiina kapsa-maisi- paprikasalat õlikastmega Põlva peenleib Piima-ploominektarikokteil Biskviitküpsis	Kala-riisisupp ,muna,hapukoor Põlva peenleib Puuviljakompott Vahukoor	Kartuli -brokolipuder Hakklihakotlet Rõõsakoorekaste Peedi-õunasalat päevalilleseemnetega Tallinna peenleib Jõhvikamorss
Õhtuode	Lahe läätseupp suvikõrvitsa,porgandi,aedubadega Võileib värske kurgiga Õun	Küpsetatud riis aedviljadega Tomatilõik Pealinna peenleib Kama-keefirijook Mandariin	Brokoli püreesupp Apelsin Sepikukrutoonid	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
Söim (930)							
Energia	897kcal 3753kj	987kcal 4129kj	873kcal 3652kj	1056kcal 4418kj	1529kcal 6396kj	1068kcal 4470kj	933.2kcal 3905kj
Valgud	32.68g 14.57%	36.44g 14.77%	30.02g 13.76%	32.71g 12.39%	56.38g 14.75%	37.65g 14.10%	29 g
Rasvad	29.81g 29.91%	31.86g 29.05%	36.30g 37.43%	34.54g 29.45%	56.47g 33.25%	37.80g 31.85%	33 g
Küllastunud rasvhapped	11.79g 11.83%	8.39g 7.66%	16.31g 16.82%	13.18g 11.23%	18.09g 10.65%	13.55g 11.42%	10 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	118.28g 52.74%	131.64g 53.36%	101.29g 46.42%	148.00g 56.07%	189.05g 49.47%	137.65g 51.55%	127 g
Suhkrud kokku	32.48g 14.48%	31.98g 12.96%	43.23g 19.81%	41.96g 15.90%	25.07g 6.56%	34.94g 13.09%	22 g
Kiudained	12.48g 2.78%	13.92g 2.82%	10.43g 2.39%	11.05g 2.09%	19.36g 2.53%	13.45g 2.52%	6.1 g
Süsivesikud kokku	130.76g 55.52%	145.56g 56.18%	111.72g 48.81%	159.05g 58.16%	208.41g 52%	151.1g 54.07%	133.1 g
Sool kokku	0.87g	1.02g	1.07g	0.67g	1.12g	0.95g	0.77 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	0.77 g
Aed 3-6 (1285)							
Energia	1047kcal 4381kj	1165kcal 4874kj	1021kcal 4271kj	1368kcal 5724kj	1788kcal 7479kj	1278kcal 5346kj	1294kcal 5414kj
Valgud	37.50g 14.32%	42.77g 14.69%	34.73g 13.61%	39.74g 11.62%	65.35g 14.62%	44.02g 13.78%	40 g
Rasvad	33.95g 29.18%	37.44g 28.92%	41.60g 36.68%	50.48g 33.21%	66.78g 33.62%	46.05g 32.43%	42 g
Küllastunud rasvhapped	13.50g 11.60%	9.85g 7.61%	18.75g 16.53%	21.12g 13.89%	21.69g 10.92%	16.98g 11.96%	13 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	140.56g 53.69%	155.95g 53.55%	120.68g 47.29%	181.88g 53.18%	219.83g 49.19%	163.78g 51.26%	185 g
Suhkrud kokku	39.10g 14.94%	38.05g 13.06%	50.64g 19.85%	52.33g 15.30%	29.55g 6.61%	41.93g 13.12%	32 g
Kiudained	14.68g 2.80%	16.55g 2.84%	12.36g 2.42%	13.68g 2.00%	22.96g 2.57%	16.05g 2.51%	8 g
Süsivesikud kokku	155.24g 56.49%	172.5g 56.39%	133.04g 49.71%	195.56g 55.18%	242.79g 51.76%	179.83g 53.77%	193 g
Sool kokku	1.00g	1.19g	1.28g	0.81g	1.28g	1.11g	1 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	1 g

Aed 6-7 (1539)

Energia	1207kcal 5048kj	1396kcal 5840kj	1200kcal 5019kj	1518kcal 6352kj	2152kcal 9004kj	1494kcal 6253kj	1542kcal 6452kj
Valgud	43.41g 14.39%	50.53g 14.48%	40.92g 13.64%	45.03g 11.86%	78.56g 14.60%	51.69g 13.84%	48 g
Rasvad	38.60g 28.79%	44.53g 28.71%	48.37g 36.28%	56.49g 33.49%	80.03g 33.47%	53.60g 32.29%	50 g
Küllastunud rasvhapped	15.41g 11.50%	11.83g 7.63%	22.02g 16.52%	22.78g 13.50%	25.95g 10.85%	19.60g 11.81%	16 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	162.86g 53.99%	188.32g 53.97%	142.89g 47.64%	199.73g 52.62%	265.52g 49.35%	191.86g 51.37%	221 g
Suhkrud kokku	43.90g 14.55%	45.61g 13.07%	58.82g 19.61%	57.84g 15.24%	35.81g 6.66%	48.40g 12.96%	37 g
Kiudained	17.06g 2.83%	19.80g 2.84%	14.58g 2.43%	15.35g 2.02%	27.69g 2.57%	18.89g 2.53%	8 g
Süsivesikud kokku	179.92g 56.82%	208.12g 56.81%	157.47g 50.07%	215.08g 54.64%	293.21g 51.92%	210.76g 53.90%	229 g
Sool kokku	1.14g	1.40g	1.51g	0.92g	1.51g	1.29g	1.1 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	1.1 g