

Menüü Esmaspäev 17.01.2022 - reede 21.01.2022

	<u>Esmaspäev</u> <u>17.01.2022</u>	<u>Teisipäev</u> <u>18.01.2022</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>19.01.2022</u>	<u>Neljapäev</u> <u>20.01.2022</u>	<u>Reede</u> <u>21.01.2022</u>
Hommikusöök	Kaerakliipuder võiga Külmutatud kirsid Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Hirsi -kõrvitsapuder Külmutatud mustikad Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Apelsini-avokaado- jogurtimahedik Võileib värskel kurgiga	Puder seemnete ja kliidega Vaarika toormoos Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Piima-kruubisupp Täisterarukkileib Heigi-toorjuustu-paprika pasteet Tomat
Vitamiinipaus	Pirn PRIA	Värskel kurk PRIA	Paprika PRIA	Tomat PRIA	Porgand PRIA
Lõunasöök	Kartuli-läätsepuder Hakklihakaste Hapukurgi-värskel kapsa- porgandisalat Põlva peenleib Õuna-rabarberikompott	Värskel kapsasupp kanalihaga Hapukoor Krõmpsuv leib kanepiseemnetega Mannavaht maasikatega Piim 2,5% D-vitamiiniga	Tatar Pikkpoiss Hapukoore-tomatikaste Tomati-porrulaugu salat Põlva peenleib Jõhvika-rosinakissell Kohvikoor	Lõhesupp täistera riisiga Täisterarukkileib Mussõstratarretis Vahukoor	Keedetud kartul Seene-hakklihapallid Rõõsakoorekaste Roheline salat kõrvitsaseemnetega Tallinna peenleib Maasika-apelsini-kookose mahedik
Õhtuode	Täistera pasta munaga Tomatisalat hapukoorega Soe mahlajook Banaan	Sõmer riis Köögiviljakarri kookospiimaga Piparmünditee Õun	Aedvilja-kikerhernepihvid Hapukoor Keefir D-vitamiiniga PRIA Maasika toormoos Mandariin	Kartuli-hakklihapiirukas Jääsalat tomati, kurgi ja rukolaga Kama-keefirijook Banaan	Õuna-kaera-kodujuustukook päiklitega Piim 2,5 D-vitamiiniga PRIA Kakao

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine	Norm
Sõim (930)							
Energia	1049kcal 4388kj	910kcal 3807kj	987kcal 4129kj	920kcal 3848kj	878kcal 3675kj	949kcal 3969kj	933.2kcal 3905kj
Valgud	37.09g 14.15%	28.76g 12.64%	34.65g 14.05%	33.35g 14.51%	36.39g 16.57%	34.05g 14.35%	29 g
Rasvad	33.26g 28.54%	33.42g 33.06%	35.58g 32.45%	29.05g 28.43%	33.84g 34.67%	33.03g 31.32%	33 g
Küllastunud rasvhapped	12.19g 10.46%	14.37g 14.21%	10.83g 9.88%	11.53g 11.28%	13.73g 14.07%	12.53g 11.88%	10 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	144.10g 54.96%	118.59g 52.13%	125.85g 51.01%	127.12g 55.30%	101.53g 46.24%	123.44g 52.03%	127 g
Suhkrud kokku	38.83g 14.81%	30.83g 13.55%	35.62g 14.44%	28.24g 12.28%	38.33g 17.46%	34.37g 14.49%	22 g
Kiudained	12.32g 2.35%	9.87g 2.17%	12.29g 2.49%	8.11g 1.76%	11.06g 2.52%	10.73g 2.26%	6.1 g
Süsivesikud kokku	156.42g 57.31%	128.46g 54.3%	138.14g 53.5%	135.23g 57.06%	112.59g 48.76%	134.17g 54.29%	133.1 g
Sool kokku	0.53g	0.74g	0.78g	0.71g	0.86g	0.72g	0.77 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	0.77 g
Aed 3-6 (1285)							
Energia	1237kcal 5177kj	1094kcal 4579kj	1266kcal 5296kj	1138kcal 4761kj	1063kcal 4449kj	1160kcal 4852kj	1294kcal 5414kj
Valgud	42.94g 13.88%	33.95g 12.41%	43.29g 13.68%	39.73g 13.97%	43.66g 16.43%	40.71g 14.04%	40 g
Rasvad	37.90g 27.57%	40.16g 33.03%	46.80g 33.28%	37.63g 29.76%	41.70g 35.30%	40.84g 31.68%	42 g
Küllastunud rasvhapped	13.99g 10.18%	17.35g 14.26%	15.13g 10.76%	15.76g 12.47%	16.72g 14.15%	15.79g 12.25%	13 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	173.63g 56.13%	143.39g 52.41%	160.35g 50.67%	155.13g 54.53%	121.65g 45.76%	150.83g 52.01%	185 g
Suhkrud kokku	47.02g 15.20%	36.78g 13.44%	45.63g 14.42%	34.64g 12.18%	46.30g 17.42%	42.07g 14.51%	32 g
Kiudained	14.94g 2.42%	11.81g 2.16%	14.97g 2.37%	9.94g 1.75%	13.34g 2.51%	13.00g 2.24%	8 g
Süsivesikud kokku	188.57g 58.55%	155.2g 54.57%	175.32g 53.04%	165.07g 56.28%	134.99g 48.27%	163.83g 54.25%	193 g
Sool kokku	0.62g	0.86g	0.93g	0.83g	1.01g	0.85g	1 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	1 g

Aed 6-7 (1539)

Energia	1368kcal 5723kj	1276kcal 5338kj	1512kcal 6328kj	1284kcal 5373kj	1234kcal 5165kj	1335kcal 5585kj	1542kcal 6452kj
Valgud	48.07g 14.06%	39.05g 12.24%	56.09g 14.83%	45.53g 14.18%	50.51g 16.37%	47.85g 14.34%	48 g
Rasvad	42.88g 28.21%	46.58g 32.86%	57.80g 34.40%	42.33g 29.66%	47.50g 34.63%	47.42g 31.97%	50 g
Küllastunud rasvhapped	16.02g 10.54%	19.84g 13.99%	17.65g 10.50%	17.64g 12.36%	18.90g 13.78%	18.01g 12.14%	16 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	189.06g 55.29%	168.55g 52.84%	183.65g 48.57%	174.57g 54.37%	143.34g 46.45%	171.83g 51.49%	221 g
Suhkrud kokku	54.22g 15.86%	41.94g 13.15%	48.79g 12.90%	40.42g 12.59%	51.20g 16.59%	47.32g 14.18%	37 g
Kiudained	16.69g 2.44%	13.12g 2.06%	16.63g 2.20%	11.46g 1.78%	15.73g 2.55%	14.72g 2.21%	8 g
Süsivesikud kokku	205.75g 57.73%	181.67g 54.9%	200.28g 50.77%	186.03g 56.15%	159.07g 49%	186.56g 53.69%	229 g
Sool kokku	0.71g	0.99g	1.05g	0.96g	1.17g	0.98g	1.1 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	1.1 g