

Menüü Esmaspäev 24.01.2022 - reede 28.01.2022

	<u>Esmaspäev</u> <u>24.01.2022</u>	<u>Teisipäev</u> <u>25.01.2022</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>26.01.2022</u>	<u>Neljapäev</u> <u>27.01.2022</u>	<u>Reede</u> <u>28.01.2022</u>
Hommiikusöök	Viieviljahelbepuder Külmutatud kirsid Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Täisteraneljaviljahelbepuder õuntega Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Banaani-õuna- keefirimahedik Võileib värskel kurgiga	Rukkihelbepuder Või Mustsõstar külmutatud Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Piima -hirsisupp Möldri rukkileib juustu ja lehtsalatiga
Vitamiinipaus	Paprika PRIA	Nuikapsas PRIA	Porgand PRIA	Lillkapsas PRIA	Värskel kurk PRIA
Lõunasöök	Keedetud täisteramakaronid Hakklihakaste köögiviljadega Tallinna peenleib Hiina kapsa-kurgi salat seesamiseemnetega Piima-ploominektarikohtel	Aedvilja-kookose supp riisnuudlitega Täisterarukkileib Jogurti-küpsisetarretis vaarikatega	Hautatud köögiviljad kanalihaga Tomatilõik Leib Rukkirääk Jõhvikakissell Sepikukrutoonid	Kuldne kalasupp Täisterarukkileib Hapukoor Leiva-ploomikreem kodujuustuvahu ja õunakuubikutega	Keedetud kartul Tagurpidi kapsarullid sea- veisehakklihaga Hapukoore-tomatikaste Tallinna peenleib Punapeedi-majoneesisalat Puuviljasalat piimajogurtiga
Õhtuode	Läätsesupp maitserohelisega Kodune sepik määrdjuustu ja tomatiga Pirn	Mulgipuder Hapukoor Kikerhernevõie Tallinna peenleib Soe mahlajook Banaan	Makaroni-singisalat Leib Marjatee Kiivi	Tatrapuder Tomatisalat hapukoorega Kama-keefirijook Banaan	Täispiim 3,8-4,2 PRIA Porgandipirukas speltajahuga Õun

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine	Norm
Sõim (930)							
Energia	889kcal 3721kj	958kcal 4009kj	855kcal 3577kj	1097kcal 4592kj	1051kcal 4398kj	970kcal 4059kj	933.2kcal 3905kj
Valgud	37.67g 16.94%	27.15g 11.33%	29.61g 13.85%	36.10g 13.16%	38.46g 14.63%	33.80g 13.94%	29 g
Rasvad	32.71g 33.11%	29.07g 27.30%	25.58g 26.93%	46.70g 38.30%	47.66g 40.80%	36.34g 33.72%	33 g
Küllastunud rasvhapped	10.88g 11.01%	14.65g 13.76%	6.60g 6.95%	21.48g 17.62%	16.51g 14.13%	14.03g 13.01%	10 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	105.80g 47.58%	140.55g 58.67%	120.31g 56.30%	125.42g 45.72%	110.15g 41.91%	120.45g 49.67%	127 g
Suhkrud kokku	30.24g 13.60%	38.23g 15.96%	27.52g 12.88%	39.68g 14.46%	42.78g 16.28%	35.69g 14.72%	22 g
Kiudained	10.52g 2.37%	12.92g 2.70%	12.48g 2.92%	15.51g 2.83%	13.94g 2.65%	13.07g 2.70%	6.1 g
Süsivesikud kokku	116.32g 49.95%	153.47g 61.37%	132.79g 59.22%	140.93g 48.55%	124.09g 44.56%	133.52g 52.36%	133.1 g
Sool kokku	0.97g	0.97g	1.45g	0.91g	1.26g	1.11g	0.77 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	0.77 g
Aed 3-6 (1285)							
Energia	1061kcal 4440kj	1177kcal 4923kj	1027kcal 4299kj	1334kcal 5582kj	1262kcal 5281kj	1172kcal 4905kj	1294kcal 5414kj
Valgud	44.87g 16.91%	33.92g 11.53%	35.20g 13.71%	42.86g 12.85%	45.97g 14.57%	40.56g 13.84%	40 g
Rasvad	39.30g 33.33%	36.32g 27.78%	30.48g 26.70%	58.34g 39.35%	57.44g 40.96%	44.38g 34.08%	42 g
Küllastunud rasvhapped	12.89g 10.93%	18.06g 13.81%	7.76g 6.80%	27.51g 18.56%	19.57g 13.95%	17.16g 13.17%	13 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	125.77g 47.41%	170.47g 57.96%	145.78g 56.75%	150.13g 45.01%	131.88g 41.79%	144.81g 49.42%	185 g
Suhkrud kokku	36.09g 13.60%	46.00g 15.64%	33.46g 13.03%	48.07g 14.41%	51.63g 16.36%	43.05g 14.69%	32 g
Kiudained	12.48g 2.35%	16.05g 2.73%	14.58g 2.84%	18.62g 2.79%	16.92g 2.68%	15.73g 2.68%	8 g
Süsivesikud kokku	138.25g 49.76%	186.52g 60.69%	160.36g 59.59%	168.75g 47.8%	148.8g 44.47%	160.54g 52.11%	193 g
Sool kokku	1.12g	1.15g	1.74g	1.09g	1.47g	1.31g	1 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	1 g

Aed 6-7 (1539)

Energia	1330kcal 5563kj	1304kcal 5454kj	1164kcal 4872kj	1523kcal 6372kj	1599kcal 6689kj	1384kcal 5790kj	1542kcal 6452kj
Valgud	56.63g 17.03%	37.26g 11.43%	40.93g 14.06%	48.14g 12.65%	59.62g 14.92%	48.52g 14.02%	48 g
Rasvad	51.24g 34.68%	40.22g 27.77%	35.48g 27.42%	68.49g 40.47%	74.00g 41.66%	53.88g 35.04%	50 g
Küllastunud rasvhapped	16.10g 10.90%	20.33g 14.04%	8.83g 6.82%	32.96g 19.48%	24.31g 13.69%	20.51g 13.33%	16 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	153.24g 46.10%	189.27g 58.08%	162.06g 55.67%	168.14g 44.16%	163.33g 40.86%	167.21g 48.33%	221 g
Suhkrud kokku	43.16g 12.98%	52.91g 16.24%	36.89g 12.67%	54.14g 14.22%	60.17g 15.05%	49.45g 14.29%	37 g
Kiudained	14.52g 2.18%	17.74g 2.72%	16.55g 2.84%	20.70g 2.72%	20.50g 2.56%	18.00g 2.60%	8 g
Süsivesikud kokku	167.76g 48.28%	207.01g 60.8%	178.61g 58.51%	188.84g 46.88%	183.83g 43.42%	185.21g 50.93%	229 g
Sool kokku	1.28g	1.31g	2.02g	1.22g	1.75g	1.52g	1.1 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	1.1 g