

Menüü Esmaspäev 16.05.2022 - reede 20.05.2022

	<u>Esmaspäev</u> <u>16.05.2022</u>	<u>Teisipäev</u> <u>17.05.2022</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>18.05.2022</u>	<u>Neljapäev</u> <u>19.05.2022</u>	<u>Reede</u> <u>20.05.2022</u>
Hommikusöök	Kaera-riisihelbepuder Mustsõstar külmutatud Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Chia-jogurt kookospiima ja apelsinimahlaga Võileib tomatiga	Apelsini-avokaado- jogurtimahedik Maitsestatamata jogurt Hellus PRIA Võileib Värske kurk	8-viljahelbepuder kliidega Või Rosinad Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Piima-manna- kõrvitsasupp Täisterasepik lihapasteediga Värske kurk
Vitamiinipaus	Paprika PRIA	Värske kurk PRIA	Porgand PRIA	Nuikapsas PRIA	Õun PRIA
Lõunasöök	Kartuli-läätsepuder Hautatud kanafilee seente ja porgandiga Tallinna peenleib Roheline salat kõrvitsaseemnetega Põngerjate jõujook	Suvikõrvitsa- lillkapsapüreesupp suutsujuustuga Sepikukrutoonid Kirsitarretis Vahukoor	Tatar Hakklihakotlet Hapukoore-tomatikaste Peedi-õunasalat päevalillseemnetega Pealinna peenleib Jõhvika-rosinakissell Kohvikoor	Värskekapsasupp kanalihaga Hapukoor Täisterarukkileib Kohupiimavaht riivleivaga	Keedetud kartul Kalakaste Hiina kapsa-maisi- paprikasalat õlikastmega Täisterarukkileib Peedi-mustika mahedik
Õhtuode	Täistera pasta munaga Tomatisalat hapukoorega Kummelitee Õun	Mulgipuder Hapukoor Tallinna peenleib Täisterarukkileib Täispiim 3,8-4,2 PRIA Mandariin	Aedviljaomlett Pealinna peenleib Soe mahlajook Pirn	Makaroni-singisalat Piparmünditee Banaan Leib Rukkirääk	Põngerjate porgandikeeks Täispiim 3,8-4,2 PRIA Melon

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine	Norm
Sõim (930)							
Energia	1036kcal 4336kj	906kcal 3789kj	1457kcal 6097kj	1085kcal 4538kj	816kcal 3416kj	1060kcal 4435kj	933.2kcal 3905kj
Valgud	39.84g 15.38%	25.19g 11.13%	57.17g 15.69%	44.13g 16.28%	28.23g 13.83%	38.91g 14.68%	29 g
Rasvad	36.44g 31.64%	35.22g 35.01%	62.32g 38.49%	42.90g 35.60%	28.84g 31.79%	41.14g 34.93%	33 g
Küllastunud rasvhapped	15.94g 13.84%	21.29g 21.16%	15.50g 9.57%	17.51g 14.53%	11.09g 12.22%	16.26g 13.81%	10 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	131.44g 50.73%	115.74g 51.13%	158.67g 43.56%	124.38g 45.87%	105.35g 51.62%	127.12g 47.97%	127 g
Suhkrud kokku	30.76g 11.87%	34.39g 15.19%	48.63g 13.35%	42.72g 15.75%	38.20g 18.71%	38.94g 14.69%	22 g
Kiudained	11.69g 2.26%	12.39g 2.74%	16.45g 2.26%	12.24g 2.26%	11.29g 2.77%	12.81g 2.42%	6.1 g
Süsivesikud kokku	143.13g 52.99%	128.13g 53.87%	175.12g 45.82%	136.62g 48.13%	116.64g 54.39%	139.93g 50.39%	133.1 g
Sool kokku	0.86g	1.48g	1.68g	1.32g	1.43g	1.35g	0.77 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	0.77 g
Aed 3-6 (1285)							
Energia	1219kcal 5099kj	1175kcal 4915kj	1766kcal 7390kj	1344kcal 5622kj	970kcal 4058kj	1295kcal 5417kj	1294kcal 5414kj
Valgud	46.47g 15.25%	30.61g 10.42%	68.08g 15.42%	53.42g 15.90%	33.35g 13.75%	46.39g 14.33%	40 g
Rasvad	42.29g 31.23%	50.36g 38.58%	76.34g 38.90%	54.85g 36.74%	34.44g 31.96%	51.65g 35.90%	42 g
Küllastunud rasvhapped	18.51g 13.67%	31.08g 23.81%	19.90g 10.14%	22.89g 15.33%	13.02g 12.08%	21.08g 14.65%	13 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	156.07g 51.22%	142.45g 48.51%	191.82g 43.44%	151.73g 45.17%	124.87g 51.50%	153.39g 47.38%	185 g
Suhkrud kokku	36.46g 11.97%	42.56g 14.49%	60.07g 13.60%	53.45g 15.91%	45.81g 18.89%	47.67g 14.72%	32 g
Kiudained	13.97g 2.29%	14.62g 2.49%	19.78g 2.24%	14.74g 2.19%	13.54g 2.79%	15.33g 2.37%	8 g
Süsivesikud kokku	170.04g 53.51%	157.07g 51%	211.6g 45.68%	166.47g 47.36%	138.41g 54.29%	168.71g 49.75%	193 g
Sool kokku	0.99g	1.78g	1.97g	1.57g	1.64g	1.59g	1 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	1 g

Energia	1369kcal 5727kj	1290kcal 5395kj	2069kcal 8658kj	1557kcal 6514kj	1173kcal 4906kj	1491kcal 6240kj	1542kcal 6452kj
Valgud	52.37g 15.30%	34.21g 10.61%	79.96g 15.46%	59.80g 15.36%	40.54g 13.83%	53.38g 14.32%	48 g
Rasvad	47.68g 31.35%	54.77g 38.23%	88.92g 38.67%	65.93g 38.11%	41.49g 31.84%	59.76g 36.07%	50 g
Küllastunud rasvhapped	21.15g 13.90%	33.74g 23.55%	22.46g 9.77%	27.94g 16.15%	15.74g 12.08%	24.21g 14.61%	16 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	174.59g 51.02%	156.95g 48.68%	225.83g 43.65%	172.72g 44.37%	151.23g 51.58%	176.26g 47.29%	221 g
Suhkrud kokku	42.79g 12.50%	46.22g 14.34%	66.01g 12.76%	62.76g 16.12%	52.34g 17.85%	54.02g 14.49%	37 g
Kiudained	15.89g 2.32%	15.98g 2.48%	22.92g 2.22%	16.72g 2.15%	16.10g 2.75%	17.52g 2.35%	8 g
Süsivesikud kokku	190.48g 53.34%	172.93g 51.16%	248.75g 45.87%	189.44g 46.52%	167.33g 54.33%	193.79g 49.64%	229 g
Sool kokku	1.14g	2.04g	2.21g	1.79g	1.88g	1.81g	1.1 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	1.1 g