

Menüü Esmaspäev 02.05.2022 - Reede 06.05.2022

Allergeenidega

	<u>Esmaspäev</u> <u>02.05.2022</u>	<u>Teisipäev</u> <u>03.05.2022</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>04.05.2022</u>	<u>Neliapäev</u> <u>05.05.2022</u>	<u>Reede</u> <u>06.05.2022</u>
Hommikusöök	Rukkihelbepuder Purustatud vaarikad Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Kaerakliipuder Maasika toormoos Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Piima-odrahelbesupp Võileib keeduvorsti ja v.kurgiga	Maisihelbe-kookosepuder banaani ja marjadega Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Piima-riisisupp Möldri rukkileib juustu ja lehtsalatiga
Vitamiinipaus	Porgand PRIA	Värske kurk PRIA	Lillkapsas PRIA	Paprika PRIA	Tomat PRIA
Lõunasöök	Kartulipüree Hakklihakaste Hiinakapsa- porgandisalat Tallinna peenleib Rabarberisupp Rõstitud kaerahelbed	Soomesupp juustu, kanaliha ja maitserohelisega Hapukoor Täisterarukkileib Leivakreem Kohvikoor	Keedetud kartul Kalakaste Hiina kapsa-maisi- paprikasalat õlikastmega Tallinna peenleib Kirsitarretis Vahukoor	Hakklahasupp lillkapsa ja kartuliga Hapukoor Põlva peenleib Kamavaht Täisterarukkileib Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Kartuli -kaalikapüree Pikkpoiss Rõösakoorekaste Põlva peenleib Hapukurgi-värskekapsa- porgandisalat Maasika-apelsini-kookose mahedik
Õhtuode	Suvikõrvitsa- lillkapsapüreesupp Sepikukrutoonid Apelsin	Munapuder Võileib konservkurgiga Soe mahlajook Pirn	Sõmer täisterariis Köögiviljakarri kookospiimaga Kama Võileib tomatiga Õun Keefir D-vitamiiniga PRIA	Juurviljasalat Marjatee suhkruta Mooste linakukkel Melon	Õunakook maisimannast Täispiim 3,8-4,2 PRIA Mandariin

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine	Norm
Sõim (930)							
Energia	1070kcal 4476kj	1189kcal 4973kj	1154kcal 4830kj	1071kcal 4480kj	993kcal 4153kj	1095kcal 4582kj	933.2kcal 3905kj
Valgud	39.96g 14.94%	47.48g 15.98%	30.70g 10.64%	37.28g 13.93%	39.26g 15.82%	38.94g 14.22%	29 g
Rasvad	50.53g 42.51%	52.26g 39.58%	49.15g 38.32%	38.30g 32.19%	45.59g 41.33%	47.17g 38.77%	33 g
Küllastunud rasvhapped	18.57g 15.62%	19.50g 14.76%	22.69g 17.69%	16.24g 13.65%	18.93g 17.16%	19.19g 15.77%	10 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	108.02g 40.39%	126.95g 42.73%	140.84g 48.80%	138.01g 51.56%	102.15g 41.16%	123.19g 45.00%	127 g
Suhkrud kokku	26.87g 10.05%	35.65g 12.00%	32.38g 11.22%	37.29g 13.93%	34.83g 14.03%	33.40g 12.20%	22 g
Kiudained	11.55g 2.16%	10.21g 1.72%	12.96g 2.25%	12.43g 2.32%	8.36g 1.69%	11.10g 2.03%	6.1 g
Süsivesikud kokku	119.57g 42.55%	137.16g 44.45%	153.8g 51.05%	150.44g 53.88%	110.51g 42.85%	134.3g 47.03%	133.1 g
Sool kokku	0.75g	1.02g	1.23g	1.56g	0.99g	1.11g	0.77 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	0.77 g
Aed 3-6 (1285)							
Energia	1370kcal 5734kj	1469kcal 6148kj	1468kcal 6142kj	1285kcal 5376kj	1186kcal 4962kj	1356kcal 5672kj	1294kcal 5414kj
Valgud	49.66g 14.49%	56.81g 15.46%	37.29g 10.16%	44.18g 13.75%	47.00g 15.85%	46.99g 13.86%	40 g
Rasvad	61.33g 40.28%	64.50g 39.51%	66.60g 40.83%	46.18g 32.35%	54.90g 41.67%	58.70g 38.96%	42 g
Küllastunud rasvhapped	22.72g 14.92%	24.92g 15.26%	32.26g 19.77%	19.72g 13.81%	22.64g 17.18%	24.45g 16.23%	13 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	147.94g 43.18%	159.15g 43.32%	172.02g 46.87%	165.70g 51.58%	120.95g 40.79%	153.15g 45.18%	185 g
Suhkrud kokku	35.02g 10.22%	45.49g 12.38%	39.31g 10.71%	44.53g 13.86%	41.64g 14.05%	41.20g 12.15%	32 g
Kiudained	13.99g 2.04%	12.54g 1.71%	15.70g 2.14%	14.92g 2.32%	10.01g 1.69%	13.43g 1.98%	8 g
Süsivesikud kokku	161.93g 45.22%	171.69g 45.03%	187.72g 49.01%	180.62g 53.9%	130.96g 42.48%	166.58g 47.16%	193 g
Sool kokku	0.92g	1.23g	1.43g	1.85g	1.13g	1.31g	1 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	1 g

Aed 6-7 (1539)

Energia	1554kcal 6504kj	1618kcal 6768kj	1658kcal 6939kj	1455kcal 6088kj	1491kcal 6240kj	1555kcal 6508kj	1542kcal 6452kj
Valgud	56.66g 14.58%	62.89g 15.55%	43.84g 10.57%	50.43g 13.86%	62.67g 16.81%	55.30g 14.22%	48 g
Rasvad	69.30g 40.12%	71.80g 39.95%	72.89g 39.55%	53.87g 33.32%	69.27g 41.80%	67.43g 39.03%	50 g
Küllastunud rasvhapped	25.84g 14.96%	28.07g 15.62%	34.82g 18.89%	23.40g 14.47%	27.10g 16.35%	27.84g 16.12%	16 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	167.88g 43.20%	172.99g 42.77%	197.46g 47.63%	183.76g 50.52%	148.35g 39.79%	174.09g 44.78%	221 g
Suhkrud kokku	39.80g 10.24%	50.78g 12.56%	45.50g 10.97%	51.72g 14.22%	48.32g 12.96%	47.22g 12.15%	37 g
Kiudained	16.29g 2.10%	13.98g 1.73%	18.64g 2.25%	16.69g 2.29%	11.90g 1.60%	15.50g 1.99%	8 g
Süsivesikud kokku	184.17g 45.3%	186.97g 44.5%	216.1g 49.88%	200.45g 52.81%	160.25g 41.39%	189.59g 46.78%	229 g
Sool kokku	1.10g	1.39g	1.64g	2.15g	1.33g	1.52g	1.1 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	1.1 g