

## Menüü Esmaspäev 25.04.2022 - Reede 29.04.2022

Allergeenidega

	<u>Esmaspäev</u> <u>25.04.2022</u>	<u>Teisipäev</u> <u>26.04.2022</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>27.04.2022</u>	<u>Nelipäev</u> <u>28.04.2022</u>	<u>Reede</u> <u>29.04.2022</u>
Homnikusöök	10-viljapuder kliidega Vaarikad külmutatud Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Täisteraneljaviljahlbepuder õuntega Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Apelsini-avokaado-jogurtimahedik Möldri rukkileib juustu ja lehtsalatiga	Maisimanna-kõrvitsapuder Külmutatud kirsid Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Piima tatrasupp Kodune sepik juustu-lõhe võidega Värske kurk
Vitamiinipaus	Värske kurk PRIA	Porgand PRIA	Tomat PRIA	Paprika PRIA	Nuikapsas PRIA
Lõunasöök	Pilaff kanalihaga Kaalikas Tallinna peenleib Kirsikompott Vahukoor	Rassolnik veiselihaga Hapukoor Täisterarukkileib Kõrvitsapannkoogid Maasika toormoos Piim 2,5% D-vitamiiniga	Keedetud kartul Klassikalised frikadellid sea- veisehakklihast Rõõsakoorekaste Porgandi-apelsini salat röstitud kõrvitsaseemnetega Pealinna peenleib Jõhvikakissell Sepikukrutoonid	Aedvilja-kookose supp riisnuudlitega Leib Rukkiräak Aprikoosikreem linaseemnetega Maasika toormoos	Keedetud kartul Lindströmi hakk-kotlet Rõõsakoorekaste Kolme kapsa salat punaste marjadega Täisterarukkileib Mustsõstrajook
Õhtuode	Peedisupp lihata Keedetud muna Hapukoor Täisterarukkileib Õun	Kartuli-läätsepuder Tomatisalat hapukoorega Tallinna peenleib Piparmünditee suhkruta Mandariin	Köögiviljasupp Hapukoor Täisterarukkileib Melon	Munasalat Tallinna peenleib Kummelitee sidruniga Banaan	Moonirull Täispiim 3,8-4,2 PRIA Apelsin

## Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine	Norm
Sõim (930)							
<b>Energia</b>	<b>886kcal 3706kj</b>	<b>1003kcal 4194kj</b>	<b>1061kcal 4440kj</b>	<b>899kcal 3761kj</b>	<b>1103kcal 4615kj</b>	<b>990kcal 4143kj</b>	933.2kcal 3905kj
<b>Valgud</b>	<b>26.26g</b> 11.86%	<b>35.86g</b> 14.31%	<b>46.56g</b> 17.55%	<b>27.78g</b> 12.36%	<b>51.90g</b> 18.82%	<b>37.67g</b> 15.22%	29 g
<b>Rasvad</b>	<b>29.85g</b> 30.34%	<b>29.38g</b> 26.38%	<b>41.01g</b> 34.78%	<b>32.41g</b> 32.45%	<b>45.55g</b> 37.16%	<b>35.64g</b> 32.40%	33 g
Küllastunud rasvhapped	13.36g 13.57%	13.13g 11.78%	9.02g 7.65%	13.22g 13.24%	12.04g 9.82%	12.15g 11.05%	10 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>122.58g</b> 55.36%	<b>141.38g</b> 56.41%	<b>119.40g</b> 45.00%	<b>118.49g</b> 52.73%	<b>116.17g</b> 42.12%	<b>123.60g</b> 49.94%	127 g
Suhkrud kokku	28.61g 12.92%	34.09g 13.60%	25.40g 9.57%	33.10g 14.73%	25.35g 9.19%	29.31g 11.84%	22 g
<b>Kiudained</b>	<b>10.86g</b> 2.45%	<b>14.56g</b> 2.91%	<b>14.18g</b> 2.67%	<b>11.07g</b> 2.46%	<b>10.42g</b> 1.89%	<b>12.22g</b> 2.47%	6.1 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>133.44g</b> 57.81%	<b>155.94g</b> 59.32%	<b>133.58g</b> 47.67%	<b>129.56g</b> 55.19%	<b>126.59g</b> 44.01%	<b>135.82g</b> 52.41%	133.1 g
Sool kokku	1.07g	1.07g	1.20g	1.23g	0.88g	1.09g	0.77 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	0.77 g
Aed 3-6 (1285)							
<b>Energia</b>	<b>1147kcal 4799kj</b>	<b>1220kcal 5103kj</b>	<b>1252kcal 5240kj</b>	<b>1084kcal 4534kj</b>	<b>1289kcal 5395kj</b>	<b>1198kcal 5014kj</b>	1294kcal 5414kj
<b>Valgud</b>	<b>31.79g</b> 11.09%	<b>42.47g</b> 13.93%	<b>52.48g</b> 16.76%	<b>33.52g</b> 12.37%	<b>59.91g</b> 18.59%	<b>44.03g</b> 14.70%	40 g
<b>Rasvad</b>	<b>44.19g</b> 34.68%	<b>35.29g</b> 26.04%	<b>47.62g</b> 34.22%	<b>39.01g</b> 32.40%	<b>53.23g</b> 37.15%	<b>43.87g</b> 32.96%	42 g
Küllastunud rasvhapped	21.81g 17.11%	15.97g 11.78%	11.24g 8.08%	15.78g 13.11%	14.12g 9.85%	15.78g 11.86%	13 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>149.01g</b> 51.97%	<b>174.22g</b> 57.14%	<b>145.07g</b> 46.34%	<b>142.94g</b> 52.77%	<b>136.46g</b> 42.33%	<b>149.54g</b> 49.93%	185 g
Suhkrud kokku	35.58g 12.41%	42.24g 13.85%	30.87g 9.86%	41.05g 15.15%	29.68g 9.21%	35.88g 11.98%	32 g
<b>Kiudained</b>	<b>13.01g</b> 2.27%	<b>17.60g</b> 2.89%	<b>16.78g</b> 2.68%	<b>13.31g</b> 2.46%	<b>12.42g</b> 1.93%	<b>14.62g</b> 2.44%	8 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>162.02g</b> 54.24%	<b>191.82g</b> 60.03%	<b>161.85g</b> 49.02%	<b>156.25g</b> 55.23%	<b>148.88g</b> 44.26%	<b>164.17g</b> 52.37%	193 g
Sool kokku	1.29g	1.25g	1.43g	1.47g	1.02g	1.29g	1 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	1 g

## Aed 6-7 (1539)

<b>Energia</b>	<b>1295kcal 5420kj</b>	<b>1389kcal 5812kj</b>	<b>1440kcal 6025kj</b>	<b>1233kcal 5159kj</b>	<b>1571kcal 6573kj</b>	<b>1386kcal 5798kj</b>	1542kcal 6452kj
<b>Valgud</b>	<b>37.29g</b> 11.52%	<b>48.48g</b> 13.96%	<b>60.75g</b> 16.87%	<b>37.97g</b> 12.32%	<b>72.15g</b> 18.37%	<b>51.33g</b> 14.81%	48 g
<b>Rasvad</b>	<b>49.52g</b> 34.41%	<b>41.09g</b> 26.62%	<b>55.17g</b> 34.48%	<b>44.88g</b> 32.76%	<b>63.81g</b> 36.56%	<b>50.89g</b> 33.05%	50 g
Küllastunud rasvhapped	24.14g 16.77%	18.84g 12.21%	13.35g 8.34%	18.03g 13.16%	17.07g 9.78%	18.29g 11.87%	16 g
<b>Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)</b>	<b>167.64g</b> 51.77%	<b>196.39g</b> 56.56%	<b>165.54g</b> 45.98%	<b>161.76g</b> 52.48%	<b>169.43g</b> 43.14%	<b>172.15g</b> 49.68%	221 g
Suhkrud kokku	40.44g 12.49%	48.76g 14.04%	33.72g 9.37%	47.21g 15.32%	36.00g 9.17%	41.23g 11.90%	37 g
<b>Kiudained</b>	<b>14.96g</b> 2.31%	<b>19.87g</b> 2.86%	<b>19.18g</b> 2.66%	<b>15.05g</b> 2.44%	<b>15.15g</b> 1.93%	<b>16.84g</b> 2.43%	8 g
<b>Süsivesikud kokku</b>	<b>182.6g</b> 54.08%	<b>216.26g</b> 59.42%	<b>184.72g</b> 48.64%	<b>176.81g</b> 54.92%	<b>184.58g</b> 45.07%	<b>188.99g</b> 52.11%	229 g
Sool kokku	1.49g	1.45g	1.66g	1.70g	1.19g	1.50g	1.1 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	1.1 g