

Menüü Esmaspäev 09.05.2022 - Reede 13.05.2022

Allergeenidega

	<u>Esmaspäev</u> <u>09.05.2022</u>	<u>Teisipäev</u> <u>10.05.2022</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>11.05.2022</u>	<u>Nelipäev</u> <u>12.05.2022</u>	<u>Reede</u> <u>13.05.2022</u>
Homnikusöök	Viieviljahlbepuder Vaarikad külmutatud Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Hirsi -kõrvitsapuder Mustsõstar külmutatud Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Vaarika-jogurti mahedik kaerahelvestega Maitsestatamata jogurt Hellus PRIA Leib munavõi ja roh.sibulaga	10-viljapuder kliidega Külmutatud kirsid Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Piima-rukkihelbesupp Võileib keeduvorsti ja v.kurgiga
Vitamiinipaus	Tomat PRIA	Porgand PRIA	Värske kurk PRIA	Õun PRIA	Paprika PRIA
Lõunasöök	Keedetud kartul Kanakaste porgandi ja aedubadega Kolme kapsa salat punaste marjadega Tallinna peenleib Piima- ploominektarikokteil	Kartulisupp kaunviljadega Hapukoor Täisterarukkileib Jogurti- küpsisetarretis vaarikatega	Hautatud sealiha köögiviljadega Tallinna peenleib Tomatilõik Vahukoor Õunakompott	Kala-riisisupp ,muna,hapukoor Täisterarukkileib Lusikapannkoogid speltajahuga Maasika toormoos Täispiim 3,8-4,2 PRIA	Keedetud kartul Pikkpoiss porgandi ja ubadega Hiina kapsa,porgandi,mandariini,maisikonservi salat õlikastmega Rõõsakoorekaste Täisterarukkileib Tallinna peenleib Roheliste puuviljade ja spinati mahedik
Õhtuode	Borš värske kapsa ja kartuliga Hapukoor Täisterarukkileib Pirn	Munasalat Soe mahlajook Pealinna peenleib Melon	Kõrvitsapüreesupp Sepik toorjuustuga Mandariin	Tartotto aedviljade ja seentega Tervisesalat hapukoorega Marjatee suhkruta Banaan	Sepikuvorm õunte ja kohupiimaga Täispiim 3,8-4,2 PRIA Apelsin

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine	Norm
Sõim (930)							
Energia	841kcal 3520kj	1013kcal 4239kj	849kcal 3553kj	958kcal 4009kj	1081kcal 4525kj	949kcal 3969kj	933.2kcal 3905kj
Valgud	28.90g 13.74%	37.11g 14.65%	25.76g 12.14%	35.07g 14.64%	43.96g 16.26%	34.16g 14.40%	29 g
Rasvad	32.58g 34.86%	42.77g 37.99%	36.01g 38.16%	33.45g 31.42%	39.87g 33.18%	36.94g 35.03%	33 g
Küllastunud rasvhapped	13.68g 14.64%	17.43g 15.48%	13.04g 13.82%	13.59g 12.77%	13.94g 11.60%	14.34g 13.60%	10 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	101.49g 48.25%	114.39g 45.16%	100.90g 47.53%	123.98g 51.76%	128.39g 47.49%	113.83g 47.98%	127 g
Suhkrud kokku	34.65g 16.47%	29.43g 11.62%	37.42g 17.63%	38.35g 16.01%	37.84g 14.00%	35.54g 14.98%	22 g
Kiudained	13.24g 3.15%	11.11g 2.19%	9.21g 2.17%	10.41g 2.17%	16.61g 3.07%	12.11g 2.55%	6.1 g
Süsivesikud kokku	114.73g 51.4%	125.5g 47.35%	110.11g 49.7%	134.39g 53.93%	145g 50.56%	125.95g 50.53%	133.1 g
Sool kokku	1.12g	1.38g	0.70g	0.85g	1.65g	1.14g	0.77 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	0.77 g
Aed 3-6 (1285)							
Energia	984kcal 4119kj	1220kcal 5107kj	1090kcal 4559kj	1161kcal 4859kj	1302kcal 5449kj	1152kcal 4818kj	1294kcal 5414kj
Valgud	33.31g 13.53%	44.38g 14.54%	30.85g 11.32%	41.23g 14.20%	53.19g 16.34%	40.59g 14.09%	40 g
Rasvad	37.71g 34.48%	52.23g 38.51%	50.24g 41.50%	39.27g 30.43%	48.03g 33.19%	45.50g 35.55%	42 g
Küllastunud rasvhapped	16.05g 14.68%	21.43g 15.80%	20.88g 17.24%	15.93g 12.35%	16.55g 11.44%	18.17g 14.19%	13 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	120.07g 48.79%	136.65g 44.79%	122.96g 45.14%	154.34g 53.16%	154.29g 47.39%	137.66g 47.80%	185 g
Suhkrud kokku	40.78g 16.57%	35.14g 11.52%	46.45g 17.05%	47.87g 16.49%	45.51g 13.98%	43.15g 14.98%	32 g
Kiudained	15.72g 3.19%	13.15g 2.16%	11.11g 2.04%	12.78g 2.20%	20.07g 3.08%	14.57g 2.53%	8 g
Süsivesikud kokku	135.79g 51.98%	149.8g 46.95%	134.07g 47.18%	167.12g 55.36%	174.36g 50.47%	152.23g 50.33%	193 g
Sool kokku	1.30g	1.65g	0.83g	1.00g	1.96g	1.35g	1 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	1 g

Aed 6-7 (1539)

Energia	1163kcal 4865kj	1376kcal 5759kj	1227kcal 5132kj	1315kcal 5500kj	1571kcal 6573kj	1330kcal 5566kj	1542kcal 6452kj
Valgud	39.23g 13.50%	49.85g 14.49%	37.13g 12.11%	46.69g 14.21%	67.05g 17.07%	47.99g 14.43%	48 g
Rasvad	43.95g 34.02%	59.51g 38.91%	56.86g 41.72%	44.98g 30.80%	59.46g 34.06%	52.95g 35.83%	50 g
Küllastunud rasvhapped	19.04g 14.74%	24.48g 16.00%	23.07g 16.92%	18.43g 12.62%	19.63g 11.25%	20.93g 14.16%	16 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	143.29g 49.30%	152.96g 44.45%	135.17g 44.08%	173.52g 52.80%	180.34g 45.92%	157.06g 47.24%	221 g
Suhkrud kokku	47.79g 16.44%	40.58g 11.79%	51.19g 16.70%	55.83g 16.99%	52.42g 13.35%	49.56g 14.91%	37 g
Kiudained	18.53g 3.19%	14.83g 2.15%	12.79g 2.09%	14.42g 2.19%	23.18g 2.95%	16.75g 2.52%	8 g
Süsivesikud kokku	161.82g 52.49%	167.79g 46.6%	147.96g 46.17%	187.94g 54.99%	203.52g 48.87%	173.81g 49.75%	229 g
Sool kokku	1.50g	1.91g	0.97g	1.15g	2.19g	1.54g	1.1 g
Koka poolt lisatav sool						0.00g	1.1 g