

## Menüü Esmaspäev 24.08.2020 - Reede 28.08.2020

	<b><u>Esmaspäev</u></b> <b><u>24.08.2020</u></b>	<b><u>Teisipäev</u></b> <b><u>25.08.2020</u></b>	<b><u>Kolmapäev</u></b> <b><u>26.08.2020</u></b>	<b><u>Neljapäev</u></b> <b><u>27.08.2020</u></b>	<b><u>Reede</u></b> <b><u>28.08.2020</u></b>
Hommiüksööök	Odrahelbepuder Hapukoor Piim 3,5 PRIA Värske kurk PRIA	Kaerahelbepuder õuntega Piim 3,5 PRIA	Riisipuder kuivatatud puuviljadega Piim 3,5 PRIA	Chia-jogurt kookuspiima ja apelsinimahlaga Võileib värske kurgiga	Piima-kruubisupp Leib kiluvõi , keedetud muna ja lehtsalatiga
Vitamiinipaus	Õun PRIA	Porgand PRIA	Värske kurk PRIA	Pirn PRIA	Tomat PRIA
Lõunasööök	Keedetud kartul Kanakaste porgandi ja aedubadega Kolme kapsa salat punaste marjadega Täisterarukkileib Ploominektar	Kartulisupp kaunviljadega Hapukoor Leib Mussõstratarretis Vahukoor	Hautatud sealiha köögiviljadega Leib Maasika-banaanismuuti	Kalaseljanka Hapukoor Leib Lusikapannkoogid speltajahuga Piim 3,5 PRIA Moos	Kartuli -brokolipuder Maksapajaroo porganditega Salat keedetud peedist Leib Jõhvikamorss
Õhtuode	Borš värske kapsa ja kartuliga Hapukoor Mooste linakukkel Pirn	Munasalat Leib Soe mahla jook Melon	Kõrvitsapüreesupp Kõrvitsaseemned Mitmevilja röstsai määrdejuustu ja tomatiga Apelsin	Tartotto aedviljade ja seentega Pärnaõietee Tomatisalat hapukoorega Arbuus	Jogurti-kohupiima- maasikamaius leivapuruga Õun

## Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine	Norm
Sõim (930)							
<b>Energia</b>	<b>891kcal 3730kj</b>	<b>942kcal 3940kj</b>	<b>836kcal 3496kj</b>	<b>771kcal 3226kj</b>	<b>1008kcal 4219kj</b>	<b>890kcal 3722kj</b>	933.2kcal 3905kj
<b>Valgud</b>	<b>35.61g 15.98%</b>	<b>31.77g 13.50%</b>	<b>28.21g 13.50%</b>	<b>29.73g 15.43%</b>	<b>32.38g 12.85%</b>	<b>31.54g 14.18%</b>	29 g
<b>Rasvad</b>	<b>33.00g 33.32%</b>	<b>36.00g 34.41%</b>	<b>31.97g 34.43%</b>	<b>25.52g 29.78%</b>	<b>39.81g 35.53%</b>	<b>33.26g 33.63%</b>	33 g
Küllastunud rasvhapped	4.78g 4.82%	4.05g 3.87%	2.80g 3.02%	4.40g 5.13%	9.66g 8.63%	5.14g 5.19%	10 g

<b>Süsivesikud (Va kiudained)</b>	<b>108.97g</b> 48.90%	<b>120.05g</b> 51.00%	<b>105.52g</b> 50.51%	<b>103.21g</b> 53.54%	<b>127.52g</b> 50.58%	<b>113.05g</b> 50.81%	127 g
Suhkrud kokku	24.56g 11.02%	9.85g 4.19%	23.50g 11.25%	13.46g 6.98%	12.38g 4.91%	16.75g 7.53%	22 g
Lisatud suhkur						0.00g 0.00%	0 g
<b>Kiudained</b>	<b>8.05g</b> 1.81%	<b>5.15g</b> 1.09%	<b>6.50g</b> 1.55%	<b>4.80g</b> 1.25%	<b>5.25g</b> 1.04%	<b>5.95g</b> 2.67%	6.1 g
Sool	0.65g	0.06g	0.37g	0.04g	0.44g	0.31g	0.77 g

Aed 3-6 (1285)

<b>Energia</b>	<b>1058kcal</b> <b>4426kj</b>	<b>1223kcal</b> <b>5116kj</b>	<b>1011kcal</b> <b>4229kj</b>	<b>916kcal</b> <b>3832kj</b>	<b>1184kcal</b> <b>4952kj</b>	<b>1078kcal</b> <b>4511kj</b>	1294kcal 5414kj
<b>Valgud</b>	<b>41.02g</b> 15.51%	<b>38.51g</b> 12.60%	<b>34.31g</b> 13.58%	<b>34.80g</b> 15.20%	<b>37.95g</b> 12.82%	<b>37.32g</b> 13.85%	40 g
<b>Rasvad</b>	<b>39.16g</b> 33.31%	<b>51.67g</b> 38.03%	<b>39.17g</b> 34.87%	<b>30.48g</b> 29.95%	<b>45.49g</b> 34.60%	<b>41.19g</b> 34.39%	42 g
Küllastunud rasvhapped	5.40g 4.59%	10.15g 7.47%	3.59g 3.19%	5.18g 5.09%	10.74g 8.17%	7.01g 5.85%	13 g
<b>Süsivesikud (Va kiudained)</b>	<b>130.57g</b> 49.37%	<b>147.81g</b> 48.36%	<b>126.26g</b> 49.97%	<b>122.68g</b> 53.58%	<b>152.40g</b> 51.51%	<b>135.95g</b> 50.44%	185 g
Suhkrud kokku	30.04g 11.36%	13.02g 4.26%	28.60g 11.32%	16.67g 7.28%	15.07g 5.09%	20.68g 7.67%	32 g
Lisatud suhkur						0.00g 0.00%	0 g
<b>Kiudained</b>	<b>9.58g</b> 1.81%	<b>6.19g</b> 1.01%	<b>7.99g</b> 1.58%	<b>5.82g</b> 1.27%	<b>6.34g</b> 1.07%	<b>7.19g</b> 2.67%	8 g
Sool	0.75g	0.09g	0.42g	0.05g	0.49g	0.36g	1 g

Aed 6-7 (1539)

<b>Energia</b>	<b>1232kcal</b> <b>5154kj</b>	<b>1364kcal</b> <b>5707kj</b>	<b>1187kcal</b> <b>4966kj</b>	<b>1029kcal</b> <b>4305kj</b>	<b>1372kcal</b> <b>5742kj</b>	<b>1237kcal</b> <b>5175kj</b>	1542kcal 6452kj
<b>Valgud</b>	<b>47.38g</b> 15.38%	<b>43.41g</b> 12.73%	<b>41.94g</b> 14.14%	<b>39.03g</b> 15.17%	<b>44.75g</b> 13.04%	<b>43.30g</b> 14.00%	48 g
<b>Rasvad</b>	<b>45.66g</b> 33.36%	<b>57.84g</b> 38.17%	<b>47.63g</b> 36.12%	<b>34.20g</b> 29.92%	<b>52.27g</b> 34.27%	<b>47.52g</b> 34.57%	50 g
Küllastunud rasvhapped	6.14g 4.49%	10.13g 6.69%	4.26g 3.23%	5.46g 4.78%	11.98g 7.85%	7.59g 5.53%	16 g

<b>Süsivesikud (Va kiudained)</b>	<b>152.13g</b> 49.40%	<b>163.93g</b> 48.07%	<b>142.67g</b> 48.08%	<b>138.20g</b> 53.73%	<b>176.73g</b> 51.51%	<b>154.73g</b> 50.03%	221 g
Suhkrud kokku	32.66g 10.61%	14.47g 4.24%	32.67g 11.01%	17.67g 6.87%	17.76g 5.18%	23.05g 7.45%	37 g
Lisatud suhkur						0.00g 0.00%	0 g
<b>Kiudained</b>	<b>11.44g</b> 1.86%	<b>7.04g</b> 1.03%	<b>9.87g</b> 1.66%	<b>6.05g</b> 1.18%	<b>8.06g</b> 1.17%	<b>8.49g</b> 2.75%	8 g
Sool	0.86g	0.10g	0.47g	0.06g	0.55g	0.41g	1.1 g