

Menüü Esmaspäev 31.08.2020 - Reede 04.09.2020

	Esmaspäev 31.08.2020	Teisipäev 01.09.2020	Kolmapäev 02.09.2020	Neljapäev 03.09.2020	Reede 04.09.2020
Hommikusöök	Seitseviljahelbepuder linaseemnetega Purustatud vaarikad Piim 3,5 PRIA	Maisimanna-kõrvitsapuder Moos Piim 3,5 PRIA	Täistera neljaviljahelbepuder Maasika-vaarika toormoos Piim 3,5 PRIA	Tatrahelbepuder Hapukoor Maasikajogurt PRIA	Piima -hirsisupp Pealinna peenleib Heigi-toorjuustu-paprika pasteet
Vitamiinipaus	Paprika PRIA	Tomat PRIA	Porgand PRIA	Pirn PRIA	Värske kurk PRIA
Lõunasöök	Pilaff sealihast Salat keedetud peedist Täisterarukkileib Viinamarjad	Suvikõrvitsa-lillkapsa püreesupp suitsujuustuga Leib Kõrvitsaseemned Kirsikompott Vahukoor	Keedetud kartul Kalakaste Hautatud brokoli Leib Apelsini-mangonektar	Rikkalik frikadellisupp kolme kapsaga Leib Riisipuder õunakisselliga	Köögiviljade ja kikerhernestega hautatud kana Tomatisalat hapukoorega Leib Pirn
Õhtuode	Herne ,tomati ja juustu frittata Täisterarukkileib Kummelitee Apelsin	Tatrapuder võiga Porgandi-kaalikasalat Ploom Kama-keefirijook	Külasupp lihata Leib Hapukoor Avokaado-tomativõie Õun	Värviline pastasalat Piparmünditee sidruniga Banaan	Lihapirukas Külm kakao PRIA Arbuus

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Nädala keskmine	Norm
Sõim (930)							
Energia	958kcal 4009kj	975kcal 4080kj	700kcal 2928kj	929kcal 3885kj	729kcal 3050kj	858kcal 3590kj	933.2kcal 3905kj
Valgud	36.27g 15.14%	30.24g 12.41%	25.09g 14.34%	27.96g 12.04%	29.24g 16.04%	29.76g 13.87%	29 g
Rasvad	30.73g 28.87%	34.80g 32.12%	20.81g 26.77%	24.87g 24.10%	23.28g 28.74%	26.90g 28.22%	33 g
Küllastunud rasvhapped	1.60g 1.50%	10.67g 9.85%	2.58g 3.31%	4.16g 4.03%	5.04g 6.23%	4.81g 5.04%	10 g
Süsivesikud (Va kiudained)	130.17g 54.34%	132.72g 54.45 %	98.63g 56.38%	146.00g 62.89 %	98.01g 53.77%	121.11g 56.46%	127 g

Suhkrud kokku	14.67g 6.13%	12.29g 5.04%	23.87g 13.64%	17.02g 7.33%	7.26g 3.98%	15.02g 7.00%	22 g
Lisatud suhkur						0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	7.90g 1.65%	5.00g 1.03%	8.76g 2.50%	4.49g 0.97%	5.29g 1.45%	6.29g 2.93%	6.1 g
Sool	0.69g	0.24g	0.05g	0.11g	0.30g	0.28g	0.77 g

Aed 3-6 (1285)

Energia	1143kcal 4781kj	1217kcal 5093kj	860kcal 3598kj	1135kcal 4747kj	855kcal 3578kj	1042kcal 4360kj	1294kcal 5414kj
Valgud	42.93g 15.03%	36.51g 12.00%	30.57g 14.22%	33.86g 11.94%	34.13g 15.97%	35.60g 13.67%	40 g
Rasvad	36.28g 28.58%	46.08g 34.07%	27.46g 28.73%	30.58g 24.25%	27.84g 29.30%	33.65g 29.06%	42 g
Küllastunud rasvhapped	1.91g 1.51%	15.25g 11.28%	3.29g 3.44%	5.12g 4.06%	5.86g 6.17%	6.29g 5.43%	13 g
Süsivesikud (Va kiudained)	156.37g 54.74%	161.03g 52.91%	117.12g 54.47%	178.32g 62.86%	113.99g 53.32%	145.37g 55.80%	185 g
Suhkrud kokku	18.01g 6.30%	15.68g 5.15%	28.36g 13.19%	20.98g 7.40%	8.59g 4.02%	18.32g 7.03%	32 g
Lisatud suhkur						0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	9.43g 1.65%	6.24g 1.02%	11.09g 2.58%	5.36g 0.94%	6.04g 1.41%	7.63g 2.93%	8 g
Sool	0.80g	0.29g	0.06g	0.14g	0.35g	0.33g	1 g

Aed 6-7 (1539)

Energia	1311kcal 5484kj	1378kcal 5765kj	1038kcal 4344kj	1274kcal 5329kj	1019kcal 4265kj	1204kcal 5037kj	1542kcal 6452kj
Valgud	48.04g 14.66%	42.29g 12.28%	38.55g 14.85%	38.17g 11.99%	40.48g 15.88%	41.51g 13.79%	48 g
Rasvad	40.18g 27.59%	52.48g 34.28%	32.33g 28.02%	34.54g 24.41%	33.46g 29.54%	38.60g 28.85%	50 g
Küllastunud rasvhapped	1.95g 1.34%	16.56g 10.82%	3.96g 3.43%	5.34g 3.77%	7.23g 6.38%	7.01g 5.24%	16 g
Süsivesikud (Va kiudained)	183.79g 56.09%	180.52g 52.41%	141.06g 54.35%	199.59g 62.69%	135.63g 53.22%	168.12g 55.85%	221 g

Suhkrud kokku	21.14g 6.45%	17.23g 5.00%	34.73g 13.38%	23.54g 7.39%	9.95g 3.91%	21.32g 7.08%	37 g
Lisatud suhkur						0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	10.84g 1.65%	7.12g 1.03%	14.42g 2.78%	5.84g 0.92%	6.93g 1.36%	9.03g 3.00%	8 g
Sool	0.91g	0.32g	0.07g	0.14g	0.40g	0.37g	1.1 g