

Asutus: Tartu Lasteaed Tähtvere

Menüü Esmaspäev 13.09.2021 - Pühapäev 19.09.2021

	Esmaspäev 13.09.2021	Teisipäev 14.09.2021	Kolmapäev 15.09.2021	Neljapäev 16.09.2021	Reede 17.09.2021	Laupäev 18.09.2021	Pühapäev 19.09.2021
Hommikusöök	Piima -8-viljahelbesupp seemnete ja kliidega Võileib juustuga	Kaerahelbepuder(täistera) Keedis Piim 2.5% (PRIA)	Piima 4-viljatäisterahelbesupp Võileib keeduvorstiga.	Mannapuder Kaneel pruuni suhkruga. Piim 2.5% (PRIA)	Piimasupp seemnete ja kliidega Võileib hapukurgiga		
Tervislik vahepala	Õun PRIA	Paprika PRIA	Viinamarjad	Porgand PRIA	Pirn PRIA		
Lõunasöök	Pilaff sealiha ja köögiviljadega. Rukkileib Värskekapsa- hapukurgisalat. Smuuti maitsestatamata jogurti banaani ja kirsi.	Köögiviljasupp kanaliha ja rohke maitserohelisega. Rukkileib Kohupiimavorm Punasesõstrakissell	Keedetud kartul Kalakotlet. Piimakaste Rukkileib Porgandisalat Kama (rukkikamajahu).	Boršisupp sealiha ja rikkaliku maitserohelisega. Hapukoor. Sepik Kakaokreem Keedis	Keedetud kartul Mulgikapsas sealihaga Rukkileib Keefritarretis Maasikakaste (toormarjad)		
Õhtuode	Mannapuder kõrvitsaga Kaneel pruuni suhkruga. Virsiuamp Piim (PRIA)	Kartuli-porgandipuder Võileib. Meloniamps. Puuviljatee	Naturaalne omlett. Võiseplik Tomatiamps Maitsevesi sidruniga.	Pirukapõhi Lihatäidis pirukale Õunaamps Piim (PRIA)	Tatrapuder. Hapukoor, Kakao (PRIA)piimaga		

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Sõim									
Energia	921kcal 3854kj	890kcal 3722kj	957kcal 4003kj	909kcal 3802kj	902kcal 3773kj			916kcal 3831kj	0kcal 0kj
Valgud	26.03g 11.30%	27.00g 12.14%	35.32g 14.77%	26.01g 11.45%	27.84g 12.35%			28.44g 12.42%	0 g
Rasvad	35.80g 34.98%	26.12g 26.43%	34.07g 32.05%	31.20g 30.90%	29.33g 29.27%			31.30g 30.76%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	123.67g 53.71%	136.61g 61.43%	126.30g 52.81%	130.93g 57.64%	131.60g 58.38%			129.82g 56.69%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	0.05g 0.01%		1.81g 0.38%	0.06g 0.01%				0.38g 0.08%	0 g
Süsivesikud kokku	123.72g 53.72%	136.61g 61.43%	128.11g 53.19%	130.99g 57.65%	131.6g 58.38%			130.2g 56.77%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (3-5)									
Energia	1144kcal 4785kj	1096kcal 4587kj	1160kcal 4853kj	1119kcal 4682kj	1166kcal 4879kj			1137kcal 4757kj	0kcal 0kj
Valgud	32.28g 11.29%	33.44g 12.20%	43.24g 14.91%	31.52g 11.27%	36.46g 12.51%			35.39g 12.45%	0 g
Rasvad	44.00g 34.63%	32.02g 26.29%	41.31g 32.05%	37.84g 30.43%	39.40g 30.41%			38.92g 30.80%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	154.61g 54.07%	168.60g 61.51%	152.81g 52.69%	163.06g 58.29%	166.43g 57.09%			161.10g 56.68%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	0.07g 0.01%		2.01g 0.35%	0.09g 0.02%				0.43g 0.08%	0 g
Süsivesikud kokku	154.68g 54.08%	168.6g 61.51%	154.82g 53.04%	163.15g 58.31%	166.43g 57.09%			161.54g 56.75%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (5-6)									
Energia	1436kcal 6008kj	1305kcal 5461kj	1390kcal 5817kj	1407kcal 5885kj	1421kcal 5947kj			1392kcal 5824kj	0kcal 0kj

Valgud	40.88g 11.39%	39.82g 12.20%	52.08g 14.98%	39.88g 11.34%	44.57g 12.54%		43.44g 12.48%	0 g
Rasvad	55.40g 34.72%	38.32g 26.42%	49.54g 32.07%	47.77g 30.57%	47.86g 30.30%		47.78g 30.89%	0 g
Küllastunud rasvhapped							0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	193.44g 53.88%	200.25g 61.37%	182.78g 52.59%	204.22g 58.08%	203.09g 57.15%		196.76g 56.54%	0 g
Suhkrud kokku							0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	0.09g 0.01%		2.51g 0.36%	0.13g 0.02%			0.55g 0.08%	0 g
Süsivesikud kokku	193.53g 53.89%	200.25g 61.37%	185.29g 52.95%	204.35g 58.1%	203.09g 57.15%		197.3g 56.62%	0 g
Sool kokku							0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g
Töötajad								
Energia	781kcal 3267kj	673kcal 2817kj	709kcal 2966kj	657kcal 2748kj	702kcal 2938kj		704kcal 2947kj	0kcal 0kj
Valgud	25.71g 13.17%	21.80g 12.95%	29.05g 16.39%	19.38g 11.80%	26.11g 14.87%		24.41g 13.87%	0 g
Rasvad	32.11g 37.01%	21.38g 28.58%	19.23g 24.41%	25.22g 34.56%	19.13g 24.51%		23.41g 29.93%	0 g
Küllastunud rasvhapped							0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	97.25g 49.82%	98.43g 58.47%	104.92g 59.20%	88.08g 53.64%	106.41g 60.62%		99.02g 56.26%	0 g
Suhkrud kokku							0.00g 0.00%	0 g
Kiudained							0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	97.25g 49.82%	98.43g 58.47%	104.92g 59.2%	88.08g 53.64%	106.41g 60.62%		99.02g 56.26%	0 g
Sool kokku							0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool							0.00g	0 g

Vastutava isiku nimi:

Allkiri: