Asutus: Tartu Lasteaed Tähtvere

Menüü Esmaspäev 18.10.2021 - Pühapäev 24.10.2021

	Esmaspäev 18.10.2021	Teisipäev 19.10.2021	Kolmapäev 20.10.2021	Neljapäev 21.10.2021	Reede 22.10.2021	Laupäev 23.10.2021	Pühapäev 24.10.2021
Hommikusöök	4-viljatäisterahelbepuder. Kaneel pruuni suhkruga. Piim 2.5% (PRIA)	Piima-nuudlisupp Võileib heeringaga	Hirsipuder Keedis Piim 2.5% (PRIA)	Piima-riisisupp Võileib hapukurgiga	Mannapuder Keedis Piim 2.5% (PRIA)		
Tervislik vahepala	Pirn PRIA	Paprika PRIA	Viinamarjad	Porgand PRIA	Õun PRIA		
Lõunasöök	Kalasupp värske tilli ja munaga. Rukkileib Muna keedetud Leivakreem rosinatega Hapukoor,	Kanaroog köögiviljade ja maitserohelisega. Rukkileib Kohupiimavorm Kirsimahlakissell.	Kodune seljanka värske maitserohelisega. Hapukoor. Sepik Panna cotta (rõõsakoorest), Mustikakaste(toormarjad)	Keedetud kartul Hakklihakaste maitserohelisega. Punapeedisalat Mango-karusmarja smuuti maitsestamata jogurtiga.	Frikadellisupp köögiviljadega. Frikadellid supile Rukkileib Rukkivaht Piim magustoidule Piim (PRIA).		
Õhtuoode	Ahjukartul Külm kaste maitserohelisega Apelsiniamps Piim (PRIA)	Kartuli-kõrvitsapuder. Võileib. Meloniamps. Piim (PRIA)	Mulgipuder Külm kaste maitserohelisega Kurgiamps Puuviljatee	Kohupiima-plaadikook. Piim (PRIA) Pirniamps	Tatrapuder. Hapukoor, Leivaamps Kakao (kooli) piimaga		

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Sõim									
Energia	**905kcal 3787kj**	**924kcal 3865kj**	**897kcal 3753kj**	**957kcal 4003kj**	**856kcal 3582kj**			**908kcal 3798kj**	0kcal 0kj
Valgud	**28.96g** 12.80%	**30.26g** 13.10%	**28.49g** 12.71%	**32.12g** 13.43%	**24.70g** 11.54%			**28.91g** 12.73%	0 g
Rasvad	**27.29g** 27.13%	**35.01g** 34.11%	**37.48g** 37.60%	**33.61g** 31.61%	**26.26g** 27.61%			**31.93g** 31.65%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	**135.13g** 59.72%	**121.54g** 52.62%	**111.44g** 49.69%	**131.48g** 54.96%	**130.26g** 60.85%			**125.97g** 55.49%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	**1.59g** 0.35%	**0.77g** 0.17%						**0.47g** 0.10%	0 g
Süsivesikud kokku	**136.72g** 60.07%	**122.31g** 52.79%	**111.44g** 49.69%	**131.48g** 54.96%	**130.26g** 60.85%			**126.44g** 55.60%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (3-5)									
Energia	**1151kcal 4816kj**	**1127kcal 4714kj**	**1119kcal 4682kj**	**1155kcal 4832kj**	**1077kcal 4507kj**			**1126kcal 4710kj**	0kcal 0kj
Valgud	**36.88g** 12.82%	**37.06g** 13.16%	**35.75g** 12.78%	**38.82g** 13.44%	**31.42g** 11.66%			**35.98g** 12.78%	0 g
Rasvad	**35.87g** 28.05%	**42.46g** 33.91%	**47.30g** 38.04%	**40.64g** 31.67%	**33.71g** 28.16%			**40.00g** 31.97%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	**169.20g** 58.80%	**148.66g** 52.78%	**137.59g** 49.18%	**158.47g** 54.89%	**162.05g** 60.17%			**155.20g** 55.13%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	**1.93g** 0.34%	**0.86g** 0.15%						**0.56g** 0.10%	0 g
Süsivesikud kokku	**171.13g** 59.14%	**149.52g** 52.93%	**137.59g** 49.18%	**158.47g** 54.89%	**162.05g** 60.17%			**155.75g** 55.23%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (5-6)									
Energia	**1396kcal 5839kj**	**1360kcal 5692kj**	**1339kcal 5601kj**	**1375kcal 5752kj**	**1308kcal 5473kj**			**1356kcal 5672kj**	0kcal 0kj
Valgud	**45.17g** 12.95%	**44.74g** 13.15%	**43.09g** 12.87%	**46.50g** 13.53%	**38.47g** 11.76%			**43.59g** 12.86%	0 g
Rasvad	**43.72g** 28.19%	**52.05g** 34.43%	**56.03g** 37.67%	**48.83g** 31.97%	**41.29g** 28.41%			**48.38g** 32.11%	0 g

Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	**204.22g** 58.53%	**177.74g** 52.26%	**165.53g** 49.46%	**187.30g** 54.50%	**195.64g** 59.83%			**186.09g** 54.89%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	**2.27g** 0.32%	**1.07g** 0.16%						**0.67g** 0.10%	0 g
Süsivesikud kokku	**206.49g** 58.85%	**178.81g** 52.42%	**165.53g** 49.46%	**187.3g** 54.5%	**195.64g** 59.83%			**186.75g** 54.99%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Töötajad									
Energia	**667kcal 2789kj**	**632kcal 2645kj**	**742kcal 3104kj**	**591kcal 2475kj**	**591kcal 2473kj**			**645kcal 2697kj**	0kcal 0kj
Valgud	**22.62g** 13.57%	**23.45g** 14.84%	**22.33g** 12.04%	**21.73g** 14.69%	**19.28g** 13.05%			**21.88g** 13.57%	0 g
Rasvad	**24.14g** 32.59%	**23.65g** 33.66%	**38.47g** 46.67%	**25.22g** 38.37%	**15.55g** 23.68%			**25.41g** 35.45%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	**89.73g** 53.84%	**81.40g** 51.50%	**76.59g** 41.29%	**69.41g** 46.94%	**93.48g** 63.27%			**82.12g** 50.93%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	**0.01g** 0.00%							**0.00g** 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	**89.74g** 53.84%	**81.4g** 51.5%	**76.59g** 41.29%	**69.41g** 46.94%	**93.48g** 63.27%			**82.12g** 50.93%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Vastutava isiku nimi:

Allkiri: