

Tervise Arengu Instituut

Tallinna Tehnikaülikooli toiduainete instituut

# **Menüüd ja retseptid lastele**

## **Juhendmaterjal toitlustajale**

**Esimene osa**

Väljaandja: Tervise Arengu Instituut

Koostajad: Sirje Jaansoo, Tagli Pitsi

ISBN: 978-9985-9898-2-1

Tiraaž: 1800

Keeletoimetaja: Juhan Nurme

Kujundus: Puffet Invest

Trükk: Folger Art

Finantseeritud Tervise Arengu Instituudi poolt riikliku südame- ja veresoonkonnahaiguste ennetamise programmi raames.

Toitumis- ja toitumissoovitused, käesolev raamat „Retseptid ja menüüd lastele” ning toitumise analüüsi programm on kättesaadavad portaalil

[www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee)

## Eessõna

Kuna tervis ja toit on vaimsest ja füüsilisest arengust lahutamatud, seega on esmatähtis pöörata tähelepanu lastele. Koolilapsed moodustavad kogu Eesti rahvastikust ligikaudu seitsmendiku. Seepärast alustati juba enam kui 10 aastat tagasi teiste riikide eeskujul koolitoidu programmiga, millest kujunes välja “Laste ja noorukite tervise riikliku programmi” üks alaprojekt. Käesoleva sajandi alguseni tegeldi nii koolides kui ka lasteasutustes laste toiduga võrdlemisi laialdaselt. See töö on aga viimastel aastatel paraku soikunud. Sellegipoolest tuleb märkida, et ehkki koolitoidu rahaline subsideerimine ei lahenda koolide ja lasteaedade toitlustamises esinevaid sisulisi puudujääke (toidu kvaliteet, tasakaalustatud toiduratsioon, toiduenergia saamine, tervislike toitumisharjumuste kujundamine, teadlik suhtumine toitumise tähtsusesse üldse), tegutseti laiaulatuslikult laste toidu parandamise nimel, mis oli omakorda aluseks laste hea tervise tagamisel. See tähendas, et loodi kohustuslikke eeltingimusi laste vaimseks ja füüsiliseks arenguks.

Koolides ja lasteasutustes kasutamiseks valmistati ette laste tervisliku toitlustamise koolitusmaterjalid ja käsiraamatud (Koolitoit, 1996 ja Laste toit, 1998). Aeg aga muutub kiiresti, nii nagu muutuvad kättesaadavad toidu valikud ning toitumisharjumused.

Käesolev laste toidu teatmik on mõeldud otseselt toiduvalmistajatele – koolide kokkadele, toitlustusfirmade spetsialistidele ja dietoloogidele. Kuna toidu valmistamiseks ja toitlustamiseks pole võimalik anda kindlaid reegleid, saab teatmikku kasutada lisaideede saamiseks, et laste toit oleks tervislik. Autorid on tänulikud märkuste, paranduste ja täienduste eest, kuna ka see teatmik pole lõplikult valmis nagu kooli- ja lasteasutuste toidud, mida me tahame pidevalt paremaks ja tervislikumaks muuta.

Tahaks loota, et käesolev laste toidu raamat annab kokkadele lisaideid laste toidu rikastamiseks, nagu raamatus toodud innovaatilised retseptid seda teha proovivad. Selleks aga kõigile toiduga tegelejatele palju värskaid mõtteid ja maitsvaid teostusi, lastele aga jätku leiba!

**Raivo Vokk,**

TTÜ toiduainete instituudi toiduteaduse professor


“Menüüd ja retseptid lastele“ ei ole traditsiooniline kokaraamat. Autorid on teinud ära suure ja tänuväärse töö, tõestanud, et toiduteadlaste soovitusi ja sotsiaalministri nõudeid on võimalik siduda koolisöökla võimalustega ja koolieine maksumusega, arvestades laste soove. Pakutakse ka neid roogasid, millega lapsed veel ei ole harjunud. Raamat on mõeldud abivahendiks kooli ja lasteaia kokale, rohkem siiski lasteasutuse menüü koostajale. Raamat ei õpeta kokakunsti. Kui mõnes koolis lapsed ei söö kalarogasid, siis on tegemist **kokakunsti puudujääkidega**. Kui aga koolis pakutakse põhiliselt viinereid, sardelle ja vorstikastet, tuleks ebaprofessionaalne **menüü koostaja** saata koolitusele olenemata sellest, et lastele vorstikaste maitseb. Menüü koostamine on õpitav, kunst vajab annet.

Kokaraamat oli 20–25 aastat tagasi poeetil haruldane. Kõik, mis trükist ilmus, osteti kohe ära. Kokaraamatust saime toiduretsepte ja ammutasime teadmisi toiduenergiast, toitainetest, mineraalainetest ja vitamiinidest. Tõtt öelda, seda osa raamatust, mis retseptidele eelnes, loeti vähe. Need olid omaette tarkused, mida ei osatud kuidagi seostada valmistatava toidu makro- ja mikrotoitainelise koostisega. Rohkem oli aimu toiduenergiast ja valkudest, rasvadest, süsivesikutest. Peamiseks kriteeriumiks oli toidu maitse – kui perenaine võiga ei koonerdanud, sai kringel alati kõrge hinnangu. Tänapäeval mõtleme tervisele palju rohkem, oleme teadlikud toiduga seotud ohtudest ning valmis rohkem pingutama tervise hoidmise ja parandamise nimel. Meie kodude raamaturiivulid on täis värvirikkaid kokaraamatuid, põnevaid kokasaateid pakub televiisioon ning iga hetk võid ükskõik millise roa retsepti saada Internetist. Meie endi saavutused köögis on tihti kahvatud ning endiselt jääb enamasti vastuseta küsimus, kui palju ja milliseid toitaineid meie päeva või nädala toit sisaldab, kas meie valik on tervislik ja perele sobiv. Naised on saleda figuuri nimel valmis üldse toidust loobuma, sest ei leia dieetide ja soovitude rägastikus õiget lahendust tasakaalustatud toidusedeli koostamiseks. Ega see polegi kerge ülesanne.

Raamatu väärtus sisaldub just selles osas, mille me vanasti jätsime lugemata või millele me tähelepanu ei pööranud. Maitsva roa retsepti leiab ikka. Märksa rohkem vaeva nõuab õige(te) toidu(ainete) valik pikemaks ajaks. Peame ehk koguni muutma oma harjumusi ja õpetama ka lapsi sööma õigesti. Tervise hoidmine ei nõua keerulisi toiduretsepte ja eksootilisi toiduaineid, kuid mõned põhimõtted on vajalikud. Raamat on abiks lasteasutuse menüü koostajale ja kokale, samuti ka igale tervisest hoolivale inimesele, sest mujalt nii kompaktsena ja lahtiseletatuna seda teavet ei leia.

Loodan, et raamat ei kao lasteasutustes teiste kokaraamatute vahele. See on tööraamat mõtlevale toidusedeli koostajale ka sel juhul, kui tollel on praktika juba olemas.

**Antonina Järviste**



Me sööme selleks, et elada. Sellist vastust kuuleme igapäevaelus küsimusele, miks me sööme. Kuidas süüa nii, et toit oleks tervislik ja aitaks meil suurema osa oma elust elada tervena? Tervisliku toitumise põhitähtsuseks on, et alates varasest lapseeas peaks lapse toidusedel sisaldama iga päev vajalikus koguses ja vahekorras põhititaineid, vitamiine ja mineraalaineid. See soodustab lapse eakohast arengut. Kindlasti on regulaarne tervislik toitumine aluseks lapse toitumisharjumuste kujundamisele terveks eluks.

Analüüsides alghariduse kaugõppe üliõpilastega lasteaegade toidumenüüsid, selgub, et viimastel aastatel on pakutav toit muutunud üksluisemaks. Tõsi, rohkem kasutatakse juurvilju ja võimalusel ka puuvilju, kuid salatite valik on napp, juurviljahautisi ei valmistata, magustoidud on ühed ja samad.

Raamatu „Menüüd ja retseptid lastele“ autorid on esitanud 45-päevase menüü koos tehnoloogiliste kaartidega, kus on andmed toiduenergia ja olulisemate toitainete sisalduse kohta igas valmisroas. See muudab toitlustajale nõutava kümne-päevase menüü koostamise märgatavalt lihtsamaks.

Loodan, et esitatud kogumik annab teadmisi ja avardab võimalusi laste õigeks eakohaseks toitlustamiseks nii lasteaias kui koolis.

Head isu soovides

**Ene Tomberg,**

lastearst,

Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuamet

## SISUKORD

<b>Laste toitumisest ja toitumisharjumuste kujundamisest</b> .....	7
Toidupüramiid .....	9
Kuidas koostada tervislikku lõunasööki? .....	13
Mida pakkuda lastele vahepalaks? .....	15
Puu- ja köögiviljade tarbimisest .....	18
Tervislikud ja vähem tervislikud toidud - valgusfooritabel .....	22
<b>Tervisliku lasteaiatoidu ja koolilõuna menüü koostamise põhimõtted, mida tervisekaitse inspeksioon jälgib ja toitlustajatelt nõuab</b> .....	25
<b>Soovitused koolipuhvetile/einelauale</b> .....	27
<b>Selgituseks raamatu kasutajale</b> .....	28
<b>9 nädala (45 päeva) näidismenüü kõikidele vanusegruppidele</b> .....	32
<b>45 päeva menüü analüüsi tulemused</b> .....	64
Selgitused .....	64
Keskmine energia- ja toitainesisaldus vanusegruppide menüüdes .....	65
Menüüde keskmine energiasisaldus nädalate kaupa .....	66
Energia- ja põhitoitainesisalduse joonised .....	66
Tulemused toidukordade kaupa (lasteaias) .....	71
Tulemuste esitamine päeviti .....	75
Toiduainete sisaldus menüüdes vanusegrupiti .....	107
Energia ja põhitoitainete sisaldus kõikide vanusegruppide menüüde roogades .....	109
<b>Innovaatiline koolilõuna</b> .....	235
Innovaatiline menüü .....	237
Energia- ja toitainesisaldus innovaatilises menüüs .....	239
<b>Õpilaste ja lasteaialiste toidueelistused. Küsitlustulemuste analüüs</b> .....	241
<b>Lisa. Sotsiaalministri 15. jaanuari 2008. a määrus nr. 8</b>	
<b>„Tervisekaitseõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis” ja selle lisad</b> .....	255

# LASTE TOITUMISEST JA TOITUMISHARJUMUSTE KUJUNDAMISEST

\* Toitumisharjumused saavad alguse lapsepõlves. Neid on hiljem raske muuta. Ka paljud täiskasvanuea haigused saavad alguse valesst toitumisest lapsepõlves.

\* Nagu täiskasvanud, on ka lapsed erinevad. Igal lapsel on oma lemmiksöögid ning -joogid, mida nad eelistavad, ning toidud, mis neile üldse ei maitse. Teades lapse toidueelistusi, saab neid meelitada sööma ka toiduaineid, mis neile väga ei maitse – lisades köögivilju pastarogadele, kohupiima vormiroa koostisesse jne.

\* Lapsed lähtuvad oma toidueelistustes peamiselt kahest tegurist – toidu neile tuntuusest ja toidu maitsest (väikelapsed eelistavad magusaid toite).

\* Alla nelja-aastaste laste puhul tuleb arvestada, et laps on harjunud kindlate toitudega. Seetõttu peaks uusi toite tutvustama neile ettevaatlikult ja väikestes kogustes, näidates ise eeskujul. Oluline on toidu välimus ning õige temperatuur toidu pakkumisel. Uuega harjutamine võtab aega. Tehes seda ettevaatlikult ja mänguliselt, võib see olla lastele põnev. Mida looduslikult värvilisem on taldrikule pandu, seda ilusam ja tervislikum ta on! Salatite puhul on oluline ka see, et laps näeb, millistest komponentidest salat on valmistatud.

\* Laste toit olgu vaheldusrikas ja valmistatud võimalikult naturaalistest toiduainetest.

\* Oma osa on söömise ajal ka lapse meeleolul, ümbritseval keskkonnal ning sellel, kas lapse kõht on täis või tühi. Lapsed kasvavad periooditi, mis tähendab, et võib olla perioode, kus laps sööb väga vähe, ning perioode, mil ta sööb rohkem kui mõni täiskasvanud inimene.

\* Jälgige, et laps sööks niipalju, kui ta kulutab. Kui laps on väga aktiivne, peaks ta sööma rohkem. Väheaktiivne laps kulutab energiat vähem, mistõttu peaksid ka tema poolt söödavad toidukogused olema väiksemad, samuti peaks tema toiduvalikus olema tagasihoidlikult rasvaseid ja magusaid tooteid. Eriti suur oht on saada nn tühja energiat karastusjookide, kartulikrõpsude, kompekkide ja saiakeste-kookide kaudu. Nendest saab laps piisavalt või isegi vajadusest rohkem energiat, samas jäävad söömata teised toiduained (piim, leib, liha, kala, puu- ja köögiviljad), mida on vaja eluks tarvilike valkude, rasvhapete ja vitamiinide-mineraalainete saamiseks. Seetõttu ei tohiks selliseid toite pakkuda kooli puhvetis ning lastele ja lastevanematele tuleb selgitada, miks neid toite ei ole hea palju ja sageli süüa.

\* Lastel võiks olla päevas kolm põhitoitukorda ning paar oodet. Hommikusöök on päeva olulisem toitukord, mis varustab organismi energiaga, et laps saaks hakata tegutsema – mängima või õppima. Vahepalad olgu vitamiinide ja mineraalainete rikkad (värsked või kuivatatud puuviljad, köögiviljad, jogurt, kohupiim, leib, mahl). Ärge haarake kohe vitamiini- ja mineraalainetopsi järele – piisav, tasakaalustatud ja mitmekesine toit sisaldab neid niigi.

\* Lastel peab olema võimalus tarbida päeva jooksul puhast joogivett. Morss (siirupist) ja mahlajoogid ei sobi pidevaks tarbimiseks ja janu kustutamiseks nii toitumise kui hammaste tervise seisukohalt.

\* Andke lastele võimalus ise teha oma toiduvalikuid (mitme tervisliku toidu vahel, mitte tervisliku ja vähem tervisliku vahel) mitme mahla vahel, ühe või teise köögivilja vahel, erinevate jogurtite vahel jne. Küsige lastelt, mida nad eelistavad (nt kartuliputru või keedetud kartuleid). Ka taldrikule võiksid lapsed tõsta oma portsjoni ise. Suunake neid, et nad alguses tõstaksid ette vähe, siis jaksavad nad taldriku tühjaks süüa. Juurde võtta jõuab alati!

\* Lugege märgistust toiduainete pakenditel! Jälgi toidu koostist, mida ostad, selle põhjal saad teha teadlikke valikuid. Pakenditel on toidu koostis alati toodud koostisosade vähenemise järjekorras. Teades seda põhimõtet, on võimalik hinnata, mis koostisainet ja kui palju selles tootes sisaldab. Ära tee otsuseid toote olemuse kohta kunagi ainult nimetuse järgi, vaid loe kindlasti koostist. Ohutud lisaainete kogused on lastel täiskasvanutest palju väiksemad. Ettevaatlik tuleb olla värviliste kommid, jookide, pika säilitusajaga küpsetiste ja vorstide pakkumisega.

\* Mida ei tohi kunagi teha? Lapsi ei tohi söögiga hirmutada. Söök ei ole ka karistus- ega premeerimisvahend. „Kui sa kohe suppi ära ei söö, tuleb hunt ja viib su metsa!“ „Sa ei koristanud oma tuba, täna jääd lõunasöögist ilma!“ „Sa ei kuulanud tunnis sõna, lõuna ajal sa sööklasse minna ei tohi!“ „Kui sa aitad mul nõusid kuivatada, saad pärast kommi.“ Last ei tohi ka sööma sundida, vaid pigem tuleks teda sööma meelitada ning selgitada õige toitumise olulisust. „Istud seni laua ääres, kuni kõik need pekitükid on söödud!“ Selline käitumine võib tugevasti mõjutada lapse psüühikat ja käitumist ning jätta negatiivse jälje kogu edasiseks eluks.

\* Mis on kõige olulisem? Väike inimene matkib kõiges täiskasvanuid. Teie endi, teiste pereliikmete, õpetajate ja sõprade eeskuju on laste toidueelistuste ja toitumisharjumuste kujunemisel määrava tähtsusega!

\* Märksõnad laste toitumisel:

tervisliku toidu kättesaadavus  
valiku- ja otsustamisvõimalus  
tervislik ja maitsev toit, ilus serveering  
eeskuju  
piisavalt aega toitu valmistada ja sööki nautida  
selgitustöö.

**Toit** – toiduaine või toiduainete segu, mis on mõeldud inimesele söögiks või joogiks töötlemata või töödeldud kujul. Toit on kõikide toiduainete ja roogade üldnimetus.

**Toiduaine** – taimne või loomne, mõnel üksikjuhul ka mineraalse päritoluga saadus või toode, mida inimene tarvitab toiduks ja mida ta suudab seedida. Toiduaine on kasvatatud või tööstuslikult toodetud, seda saab tarbida kohe või valmistada sellest toitu (nt jahu, leib, kartul, porgand, õun, moos, õli, piim, liha, vorst, kala, suhkur, kompekid).

**Roog** – valmistatud toiduainetest kuum- või külmtöötlemise teel (nt supp, kotlet, kaste, salat, magustoit).

**Toitaine** – toidu koostisosa (valgud, rasvad, süsivesikud, vesi, vitamiinid, mineraalained), mida organism kasutab kehaomaste ainete sünteesiks, energia tootmiseks, aga ka struktuursetel, katalüütilistel ja reguleerivatel eesmärkidel.

**Toidulisand** – toit, mille kasutamise eesmärk on tavatoitu täiendada ja mis on inimesele toitainete või muude toitainelise või füsioloogilise toimega ainete kontsentreeritud allikaks (nt vitamiinide ja mineraalainete preparaadid).

**Lisaaine** – loodusliku või sünteetilise päritoluga keemiline ühend, mida tehnoloogiliste vajaduste ja eeskirjade alusel tahtlikult lisatakse toitudesse nende riknemise pidurdamiseks või toidu välimuse, struktuuri, koostise ning organoleptiliste omaduste parandamiseks (nt toiduvärvid, säilitusained).

## TOIDUPÜRAMIID<sup>1</sup>

Toiduainete valiku ja tervisliku toitumise põhimõtteid on neli:

- mitmekesisus**
- tasakaalustatus**
- mõõdukus**
- vajadusele vastavus.**

Toidupüramiid aitab neid põhimõtteid järgida. Toidupüramiidis on kõik toiduained jaotatud rühmiti neljale põhikorrusele, lisaks on püramiidil põhi ja tipuosa.

Toidupüramiid annab piltliku ülevaate päevaks vajalikust toiduainete kogusest ja vahekorrast toiduainerühmade kaupa. Igas toiduainerühmas on antud päevane soovitatav toiduportsjonite arv. Tinglikult on püramiidi alumistes osades need toiduained, mida tuleb rohkem süüa, keskele jäävad mõõdukalt ja tippu vähem soovitatavad toiduained.

Portsjonite suuruse arvestamisel on aluseks võetud toiduainete energia- ja rasvasisaldus. Antakse küll päevane portsjonite hulk ja nende suurused, kuid tegelikult tuleks arvestada nädala keskmisi koguseid, sest kõiki toiduaineid ei sööda iga päev.

Päeviti võib toiduenergia saamine kõikuda, seetõttu ei saa soovitusi päevaseks tarbimiseks võtta absoluutsena. Portsjonite hulk ja tarbitav toiduenergia sõltub ka laste soost, vanusest ja füüsilisest aktiivsusest.

**Püramiidi põhi** näitab, et lapsed peaksid olema kehaliselt aktiivsed vähemalt 60 minutit päevas ning võimalusel värskes õhus. Selle korruse eesmärk on tagada eakohane kehakaal koos mitmekülgse ja tasakaalustatud toitumisega.

Toitumine ja liikumine on omavahel tugevas seoses. Inimesed saavad toiduga energiat, mida nad kasutavad põhiainevahetuseks, vaimseks ja füüsiliseks tegevuseks, lapsed ka kasvamiseks. Toiduga saadav energiakogus peab vastama energiakulule – üle vajaduse söömisel tekib ülekaal.

Teisalt mõjub toitainete ja energia puudujääk negatiivselt lapse kasvule ja arengule. Lapsed vajavad samu toitaineid mis täiskasvanud, kuid laste toitainetevajadus kehamassi ühe kilogrammi kohta on suurem.

**Esimesel korrusel** on päevases toidus kõige suuremat portsjonite hulka märkiv tärkliserikaste toiduainete – teraviljasaaduste ja kartuli grupp. Energiasisaldusest lähtuvalt tuleks sellest ligi pool tarbida rukkileivana (100–150 g), veerand kartulina (100–150 g) ning veerand teiste teraviljatoodetena (teraviljapuder, riis, makaronid, tatar jm – kokku 2 dl keedetult).

**Teisel korrusel** asuvad puu- ja köögiviljad ning marjad. Päevas soovitatakse vähemalt 2 portsjonit puuvilju ja marju ning 3–5 portsjonit köögivilju. Laste puhul on üks portsjon umbes 100 g värskaid, keedetud või hautatud köögivilju ja puuvilju niisama või roa koostises. Marjade puhul on üks portsjon umbes 1,5 dl, kuivatatud puuviljade ja marjade puhul umbes 10–15 g. Ühe puu- ja köögiviljaportsjonina päevas läheb arvesse mahl või nektar (150–200 g). Eelistada tuleks konserveerimata puu- ja köögivilju.

**Kolmandal korrusel** asuvad piim ja piimatooted ning toidugrupp liha-kala-kana-muna. Mõlemast grupist võiksid lapsed süüa päevas 2–3 portsjonit. Eelkooliealistel lastel piima puhul rasvaprotsenti ei piirata, küll aga võiks teistest piimatoodetest eelistada madalama rasvasisaldusega tooteid. Lapsed võiksid päevas tarbida umbes 2 klaasi vedelaid piimatooteid, lisaks jogurtit, kohupiima ja kodujuustu, harvem hapukoort ja vahukoort. Lastele ei sobi hüdrogeenitud taimerasva sisaldavad tooted (nt taimsed koore ja juustu analoogid), kuna need võivad sisaldada trans-rasvhappeid.

Teisest grupist võiks eelistada kala, taist liha ja väherasvaseid lihatooteid. Üks portsjon on umbes 40 g hautatud liha või rasvast kala. Väherasvase kala portsjon on umbes 60 g. Vorsti, viinereid ja sinki võib anda väikestele lastele paar korda kuus.

**Neljandal korrusel** lisanduvad toidurasvad, pähklid ja seemned, mida päevas soovitatakse süüa 3–4 portsjonit (1 portsjon on umbes 1–2 teelusikatäit rasvainet). Lisatavatest toidurasvadest võiks suurendada õli kasutamist, vältida aga tahkete margariinide, suure lisaiinete sisaldusega määrdemargariinide ning majoneeside kasutamist.

<sup>1</sup>Eesti toitumis- ja toidusoovitused. TAI, ETTS. Tallinn, 2006.



Südamestrategia

Tervise Arengu Instituut

WWW.TOITUMINE.EE

SÖÖMINE  
OLGU MÕNUS JA  
TERVISLIK  
TEGEVUS.

MAIUSTUSTEGA  
EI TASU LIIALE  
MINNA.

VÕI KÄIB LEIVA PEALE.  
AGA ÕHUKESILT.

PIIMA, LIHA JA KALA.  
SIIS NUPP NOKIB JA  
JALG TATSUB.

KOMMI  
ASEMEL  
ÕUNA JA  
PORGANDIT,  
MAHLA  
JA MARJU.

PUTRU, LEIBA JA KARTULIT.  
SEST SÖÖMINE ON AINUS TEGEVUS,  
MIS TOIDAB

# TERVISLIK TOIDUPÜRAMIID

**Püramiidi tipus** asuvad kõige harvem ja kõige väiksemas koguses tarbitavad toiduained: suhkur, mesi, moos, maiustused ning magusad karastus- ja mahlajoogid. Lapsed võiksid päevas piirduda 2–3 portsjoniga. 1 portsjon on umbes 2 teelusikatäit suhkrut, mett, moosi, 1 küpsis, paar kommi, ½ väikesest jäätisest (25 g ehk 50 ml) või 100 ml karastus- või mahlajooki.

**Lastele peab alati olema kättesaadav puhas joogivesi!**

**Tabel 1**

**Soovitav päevaste toiduportsjonite arv olenevalt laste vanusest**

	Toidugrupp	Päevane portsjonite arv		
		3 – 6 a	7 – 10 a	11 – 18 a
<b>I</b>	<b>Teraviljatooted ja kartul</b>	<b>4 – 6</b>	<b>8</b>	<b>8 – 13</b>
	Sellest:			
	A. rukkileib (kindlasti iga päev)	2 – 3	4	4 – 7
	B. kartul, puder, makaronid (pasta)	2 – 3	4	4 – 6
	a. kartul	2	2	2 – 3
	b. puder, makaronid, helbed	2	2	2 – 3
<b>II</b>	<b>Köögiviljad, sh kaunviljad ja seened</b>	<b>2</b>	<b>3 – 4</b>	<b>3 – 5</b>
<b>III</b>	<b>Puuviljad ja marjad</b>	<b>2</b>	<b>2 – 4</b>	<b>2 – 4</b>
<b>IV</b>	<b>Liha, kala ja kanamuna</b>	<b>2 – 3</b>	<b>2 – 5</b>	<b>2 – 5</b>
	Sellest:			
	A. Liha ja liha- ning veresaadused:	1 – 2	2	2
	B. Kala ja kalasaadused	1 – 2	2	2
	C. Muna	½ – 1	½ – 1	½ – 1
<b>V</b>	<b>Piimasaadused</b>	<b>2 – 3</b>	<b>2 – 4</b>	<b>2 – 4</b>
<b>VI</b>	<b>Lisatavad toidurasvad, pähklid ja seemned</b>	<b>2 – 3</b>	<b>3 – 5</b>	<b>4 – 5</b>
<b>VII</b>	<b>Suhkur, maiustused ja karastusjoogid</b>	<b>0,5 – 2</b>	<b>2 – 4</b>	<b>2 – 4</b>
<b>VIII</b>	<b>Vesi, puuviljatee, mineraalvesi</b>	<b>4</b>	<b>6 – 8</b>	<b>6 – 8</b>

Allikas. *Laste ja noorte toidusoovitused 3-ndast eluaastast kuni 18-aastani*. TAI, ETTS. Tallinn, 2008.

Allpool on toodud toidugruppide portsjonite suurused.

## I Teraviljatooted ja kartul

- 1 dl putru
- 1 dl keedetud pastatooteid või riisi
- 1 viil (30–50 g) rukkileiba
- 2 viilu sepikut, täisterasaia või näkileiba
- 1–2 viilu peenleiba või saia
- 100 g keedetud kartulit või veega valmistatud kartulipüreed
- 80 g piimaga valmistatud kartulipüreed

## II Köögiviljad, sh kaunviljad ja seened

- 100 g köögivilja värskelt, keedetult, aurutatult, rasvata hautatult
- 80 g keedetud kaunvilju
- 2 dl köögiviljamahla

## III Puuviljad ja marjad

- 100 g värsked puuvilju ja marju
- 15 g kuivatatud puuvilju ja marju
- 1 dl täismahla
- 2 dl nektarit
- 1 dl kompotti (mõõduka suhkruga)
- 1 dl puuvilju või marju roa koostises (kissell, tarretis, küpsetised)

## IV Liha, kala ja kanamuna

- 50 g taist liha küpsetatult
- 60 g nahata kanaliha, taist sinki, verivorsti
- 30 g nahaga kanaliha
- 30 g vorsti, viinereid, hakkliha, pihve ja kotlette
- 50 g maksapasteeti
- 30 g rasvast liha või hakkliha, mida on kasutatud roa valmistamisel
- 30 g kalapulki
- 50 g rasvast kala (heeringas, forell, lõhelised)
- 75 g väherasvast kala (räim, tursk, lest, latikas jt)

## V Piimasaadused

- 2 dl piima, keefirit, petti, maitsestatamata jogurtit (kuni 2,5%)
- 1 dl puuvilja- või marjajogurtit
- 80 g kodujuustu (kuni 4%)
- 100 g kohupiima (kuni 5%)
- 80 g hapukoort (10%)
- 50 g kohupiimakreemi
- 30–35 g juustu (rasvasisaldus alla 25%)
- 20 g juustu (rasvasisaldus üle 25%)
- 30 g toorjuustu

## VI Lisatavad toidurasvad, pähklid ja seemned

- 1 tl rapsi- või oliiviõli
- 1 tl võid või taimeõli-võisegu
- 2 tl margariini ja majoneesi rasvasusega alla 40%
- 1 tl margariini ja majoneesi rasvasusega üle 40%
- 10 g pähkleid, seesamiseemneid, päevalilleseemneid, küpsetatud linaseemneid

## VII Suhkur, maiustused ja karastusjoogid

- 2 tl mett, suhkrut või moosi
- 10–15 g küpsist
- 10 g šokolaadi
- 10 g kompvekke
- 1 dl mahlajooki, morssi, limonaadi
- ½ väikesest jäätisest
- Väga väike tükk kooki, saiakest

## VIII Vesi, puuviljatee, mineraalvesi

- 2 dl vett
- 2 dl puuviljateed

## KUIDAS KOOSTADA TERVISLIKKU LÕUNASÖÖKI?

Plakat “Minu lõunasöök” näitab, missugused võimalused on pakkuda umbes 7-aastasele lapsele lõunasööki, mis vastab lapse energia- ja toitainevajadusele ning kus on järgitud põhieegleid:

### 1. TALDRIKUREEGEL<sup>2</sup>

Põhitoit (kala, kana jm) moodustab taldrikust  $\frac{1}{4}$ , lisand (riis, kartul jm)  $\frac{1}{4}$  ning erinevad salatid  $\frac{1}{2}$ . Kui on tegemist segutoiduga (risoto, lasanje, vormiroog), siis moodustab segatoit  $\frac{1}{2}$  ja salatid  $\frac{1}{2}$  taldrikust.

### 2. MITMEKESINE TOIDUAINETE VALIK ROOGADE PAKKUMISEL

Kala, kana, liha, erinevad lisandid, värsked ja keedetud köögiviljad, puuviljavalik, piimatooted, täisteraleib, või, jogid, supipäev magustoiduga.

### 3. VÄRVILISUSE REEGEL

Lõunasöögitaldrikul olgu 5 värvi toitu.

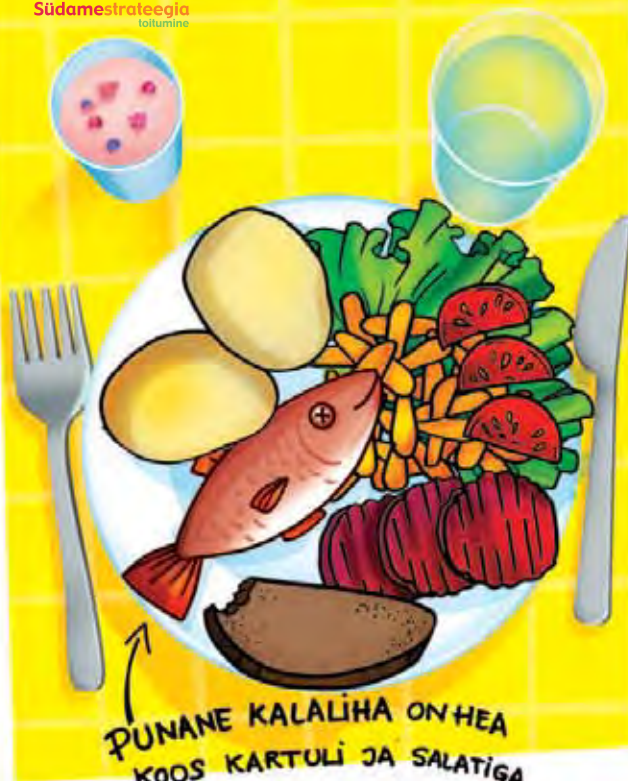
### 4. LAUAKATMISE REEGLID

Nuga paremal, kahvel vasakul, supilusikas noast paremal, magustoidulusikas üleval taldriku kohal.

## Mida võiks pidada silmas lõunasöögi pakkumisel?

- 7-aastastele mõeldud lõunasöök peaks andma nädala keskmiselt umbes 650 kcal päevas, põhitoitained peavad olema omavahel tasakaalus (valgud 10–15%, rasvad 25–30% ning süsivesikud 55–60% keskmisest päevasest toiduenergiast) ning tagatud peab olema piisav kogus vitamiine ja mineraalaineid.
- Selle tagamiseks peab lõunasöök olema mitmekesine ja tasakaalustatud, esindatud peavad olema toiduained enamikust toiduainete gruppidest.
- Kaks korda nädalas võiks pakkuda lõunaks suppi. Et supist saadav energiakogus on suhteliselt väike, tuleks lisaks pakkuda magustoitu. Magustoiduks vältida saiakesi, kohukesi, poe kohupiimakreeme, sest need annavad üldjuhul palju energiat (suhkur), kuid nende vitamiinide-mineraalainete sisaldus on madal. Selle asemel pakkuda magusaid vormiroogi. Suppide energiasisalduse tõstmiseks valmistada supid suhteliselt paksud (suurendab supis energiasisalduse tõstmise kõrval ka vajalike vitamiinide ja mineraalainete koguseid), mitte lisada neile õli või rasva.
- Vähemalt korra, soovitatavalt kaks korda nädalas, peaks lõunasöögiks pakkuma kala, teistel kordadel kanaliha, lahjat sea- või veiseliha. Ühel päeval võiks lõunasöök olla valmistatud ainult köögi- ja teraviljadest.
- Praetaldrikust peaks alati olema koguseliselt pool kaetud köögiviljadega (värskelt, keedetult, hautatult). Salatikastmetena eelistada mahla, maitsestatamata jogurtit ning rasvade üldise vähesuse korral ka õlikastet. Salati võib asendada toorlõikudega.
- Kui põhitoit on energiarikas, piisab magustoiduks puuviljast. Puuvili peaks lõunasöögi juurde kuuluma vähemalt 2–3 korda nädalas.
- Toitude valmistamisel eelistada praadimisele aurutamist, hautamist, ahjus küpsetamist. Kui võimalik, kasutada täisteratooted, näiteks täisterariisi ja -makarone.
- Vältida vorste, viinereid, majoneesi, ketšupit nende madala toiteväärtuse ja lisaainete rohkuse tõttu.
- Lõunasöögi kõrvale pakkuda viil rukkileiba, mis on valmistatud täisterajahust. Kui toidud on lahjad, määrada leivale võid või mõnda võiet (porgandivõie, juustuvõie jm).
- Toidu kõrvale pakkuda piima, keefirit, jogurtit, petti, mahla, mahlast valmistatud mahlajooki või vett. Laste lõunalauale ei sobi karastusjogid ning siirupist valmistatud mahlajogid.

<sup>2</sup>Brå mat i skolan. Rad för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem. Livsmedelsverket. (2007). Uppsala.

Südamestratèegia  
tõlumine

PUNANE KALALIHA ON HEA  
KOOS KARTULI JA SALATIGA



KANALIHA JUURDE SOBIB  
RIIIS, AGA KANANAHKA  
ÄRA KÜLL SÖÖ!

PAREM VIIL RUKKILEIBA  
KUI SAIA

# MINU LÖUNA SÖÖK



Piim JA KALA TEEVAD LUUD  
TUGEVAKS

SUPP JA PANNKOOGID  
MOOSIGA ON HEAD: P



PALJU VÄRVE ÜHTE TALDRIKUSSE

KÖÖGIVILJU OLGU  
VÄHEMALT POOL  
TALDRIKUTÄIT! :) )

## MIDA PAKKUDA LASTELE VAHEPALAKS?

**Päevas tuleks süüa 3 korda ning võtta 1–2 vahepala.**

### Puuviljad ja marjad

Puuviljadest-marjadest on parimad oma koduaias või Eestis kasvanud tooted (õunad, pirnid, ploomid, kirsid, maasikad, vaarikad, karusmarjad, mustikad, jõhvikad, pohlad). Poest ostetud puuvilju ja marju tuleb enne tarvitamist kindlasti pesta ning vahatatud õunad ka koorida. Puuviljad ja marjad sisaldavad palju vitamiine ja mineraalaineid, lisaks vett ja kiudaineid. Rasva sisaldavad nad vähe. Iga päev peaks sööma vähemalt 2 portsjonit (kokku ligi 200 g) värskeid puuvilju ja marju.



### Köögiviljad

Köögiviljadest tuleks samuti eelistada Eestis kasvanuid. Köögiviljad on rikkad vitamiinide (nt porgandis on vitamiin A eelvitamiini, paprikas vitamiini C) ning mineraalainete (nt rohelised köögiviljad on magneesiumirikkad) poolest. Köögiviljades leidub ka palju kiudaineid ning vett. Iga päev tuleks süüa vähemalt 3 portsjonit köögivilju kas värskelt või aurutatult.

Ooteks anda köögivilju tükeldatult või salatina nii, kuidas lastele rohkem meeldib. Tükeldatud köögiviljade juurde võib teha maitsestatamata jogurtist dipikastme.

### Leib ja võileivad

Leib kuulub teraviljatoodete gruppi. Toidupüramiidi järgi peab selles grupis olevaid toiduaineid tarbima kõige enam. Rukileiba peaks sööma umbes 4 viilu päevas. Leib on oluline kiudainete, süsivesikute, vitamiinide ja mineraalainete allikas. Leiva asemel võivad lapsed ooteks süüa vahetevahel ka näkileibu. Saia kasutada harva ning ka siis eelistada kiudainerikast või seemnetega saia. Leivast võileibu tehes kasutada määrderasvana väikeses koguses võid. Leiva peale sobib hästi juust või kodujuust ning viiluke kurki või tomatit. Või asemel võib kasutada võideid – porgandivõiet, juustuvõiet jm. Vorsti ja sinki kasutada võileivakattena harva.

### **Piim, jogurt, kohupiim, kodujuust, juust**

Ooteks sobivad piimatooted. Piimatooted on lastele peamiseks kaltsiumi allikaks. Janu kustutamiseks piim küll ei sobi, kuid päevas peaksid lapsed jooma 2 klaasi piima, keefirit või jogurtit. Jogurtitest ja kohupiimast eelistada maitsestatamata variante ning neid kodus valmistatud moosiga maitsvamaks muuta. Poes müüdavad kohupiimakreemid sisaldavad palju suhkrut. Võileivakatteks sobib hästi kodujuust ja tavaline juust.

### **Mahl ja mahl kontsentreeritud mahlast, nektar**

Janu kustutamiseks ei ole need mõeldud, selleks sobib kõige paremini tavaline vesi, kuid ühe puuviljaportsjoni asemel võib juua päevas pool klaasi mahla või ühe klaasi nektarit. Eelistada tuleks mahla ja mahla kontsentreeritud mahlast, mitte mahlajooki. Mahla võib ka ise veega lahjendada. Mahl sisaldab kasulikke vitamiine.

### **Pähklid, seemned, rosinad jt kuivatatud puuviljad ja marjad**

Kompveki või šokolaadi asemel võib lastele ooteks aeg-ajalt pakkuda pähkleid, seemneid või kuivatatud puuvilju. Kõik need sisaldavad mineraalaineid, pähklid ja seemned lisaks kasulikke rasvhappeid. Seega pruugitagu vähem rasvarikkaid tooteid (vorstid, viinerid, väga rasvased piimatooted, küpsetusmargariinid), nende asemel söödagu hoopis supilusikatäis pähkleid või seemneid.

### **Mida tarbida harva või peaaegu üldse mitte?**

#### **Kohuke**

Kohukesed sisaldavad palju rasva ja suhkrut. Üks kohuke sisaldab umbes 1,5 teelusikatäit rasva ja 3 teelusikatäit suhkrut. Seetõttu peaks kohukesi sööma harva. Paar tükki kuus ikka tohib, kui muidu toitutakse tervislikult. Kohukese asemel tuleks pakkuda lastele pigem tavalist kohupiima ja jogurtit.

#### **Pirukad, saiakesed ja koogid**

Ka pirukate, saiakeste ja kookide peamiseks paheks on see, et nad sisaldavad palju rasva ning suhkrut. See oleneb muidugi ka tainast, millest küpsetis on tehtud, ning sellest, mida on kasutatud täidisena. Kõige rasvasamad on lehttainapirukad. Kahjuks kasutatakse küpsetiste valmistamisel peamiselt küpsetusmargariini, mis võib sisaldada trans-rasvhappeid, mis on üheks südame-veresoonkonnahaiguste tekkimise põhjustajaks. Margariinid võivad sisaldada ka lisaaineid, mida lapsed saavad niigi rohkem kui vaja. Kui kuidagi ilma kookide ja pirukateta hakkama ei saa, siis võiks eelistada pärmitainast küpsetisi või teha neid kodus ise, kasutades rasvaina margariini asemel võid või õli. Vaadata võiks ka seda, mis piruka sees on – kasulikud on kohupiima- ja kõögiviljatäidisega pirukad. Kindlasti ei tohiks kooke, saiakesi ja pirukaid süüa iga päev.

#### **Küpsised**

Nagu saiakesed ja pirukad, sisaldavad ka küpsised palju rasva (sh küllastunud ja trans-rasvhappeid) ja suhkrut. Soolastes küpsistes on lisaks liigsele rasvakogusele palju soola. Seetõttu tuleks küpsetisi süüa mõõdukalt. Kokku võivad lapsed süüa päevas umbes 3 portsjonit magusat.

#### **Soolakõrsikud ja popkorn**

Soolakõrsikute ja popkorni peamine pahe on suur soolasisaldus. Kasulikke aineid on nendes tagasihoidlikult. Vahel harva, näiteks sünnipäeval, võib neid ju natuke krõbistada, aga hästi vähe. Kinos käies suur topsik popkorni ka mitme lapse peale ära süüa on liiast.

#### **Viinerid ja vorstid**

Viinerid ja vorstid maitsevad lastele väga. Tavaliselt süüakse neid põhitoidukordadel, kuid sageli tehakse ooteks vorsti võileiba või süüakse kuumtöötlemata viinereid. Viinerite ja vorsti tarbimisega tuleks samuti olla ettevaatlik, sest nad on rasvarikkad ning võivad sisaldada palju lisaaineid. Ühes väikeses viineris on umbes teelusikatäis rasva. Viinerid ja vorstid ei sobi lastele ooteks kohe kindlasti mitte ning hea oleks nende pakkumist piirata ka põhitoidukorral. Eelistada tuleks kala, kana ja tavalist liha.

### **Kartulikrõpsud**

Tegelikult on kartulikrõpsud kontsentreeritud ja hästi maitsestatud soola- ja rasvapommid. Kartulist on nad väga kaugel. Peale soola ja rasva on neis veel palju kahjulikke ühendeid, mis on tekkinud valmistamise käigus või lisatud, et neid maitsevaks muuta. Kui süüa väike pakike kartulikrõpse kuus või harvem, siis ei tohiks see veel tervist kahjustada. Suuremad kogused võivad juba halvasti mõjuda. Näiteks on ühes 100-grammises pakis kartulikrõpsudes soola umbes pool teelusikatäit. Päeva jooksul ei tohiks täiskasvanud inimesed tarbitud toidust üle teelusikatäie (s.o 5 g) soola saada, lapsed veel vähem. Tavaliselt kipub tarbitav soolaannus minema ikka üle normi. Kui sööksime aasta jooksul iga päev ühe 100-grammise paki kartulikrõpse, siis saaksime ainuüksi krõpsudest kilogrammi soola ja ligi 13 kilogrammi rasva.

### **Kompvekid**

Komvide kohta võib öelda, et ühed on veidi tervislikumad kui teised. Kõige kahjulikumad on värvilised kummi- ja lutsukommid. Kommi koostist tasub alati pakendilt lugeda ning valida need, milles on lisaaineid kõige vähem. Sellest lähtuvalt võiks šokolaadi pidada kõige tervislikumaks, kuid ooteks pole šokolaadki hea. Oode peaks peale energia ka vitamiine ja mineraalaineid sisaldama. Kes kuidagi ilma šokolaadita ei saa, see peaks eelistama tumedat šokolaadi.

### **Karastus- ja mahlajoogid**

Karastusjoogid koosnevad veest, suhkrust, süsihappegaasist ja vähemast või suuremast kogusest lisaainetest. Ühtegi vitamiini traditsioonilise karastusjooji pudelisse ära eksinud ei ole. Kui ka pudelil on kirjas, et vitaminiseeritud, siis võib jook teisest küljest sisaldada liiga suure koguse lisaaineid. Samuti ei teata veel hästi, mis mõju on inimese tervisele rikastatud toitudel. Tavalises 0,5-liitrisel karastusjoojipudelis on umbes 10 ning 1,5-liitrisel pudelis 30 teelusikatäit suhkrut. Juues iga päev 0,5-liitrit limonaadi, saab aastaga 14 kilogrammi suhkrut. Parem ei ole lugu ka karastusjookidega, milles tavaline suhkur on asendatud magusainetega. Tehislike magusainetega ning säilitusainetega jooke ei tohiks lapsed juua. Pigem sobib siis tavaline limonaad, ainult et harvem ja väiksemates kogustes. Janu kustutatakse veega.

Ka mahlajoogid (eriti pudelisse panduna) sisaldavad palju suhkrut ning tihtipeale ka rohkesti lisaaineid ning seetõttu peaksid lapsed neidki tarbima vähe.

### **Energiajoogid**

Energiajoogid ei ole mõeldud lastele, vaid täiskasvanud inimestele, kes peavad olema nende tarbimisel ettevaatlikud. Energiajook sisaldab tavaliselt süsivesikuid, vitamiine, kofeiini ja teisi toimeaineid. Samas muutuvad üha populaarsemaks kunstlike magusainetega energiajoogid, mille energiasisaldus on nullilähedane. Nii võibki pidada energiajooji nimetust petlikuks, sest energiajook ei anna lisaenergiat, küll aga aitab ära kasutada olemasolevaid energiavarusid. Energiajookide kofeiinisaldus on võrreldav musta kohvi kofeiinisaldusega. Ka ei ole veel piisavalt informatsiooni koostisosade koostoime kohta ning koostisosade tarbimise ohutu ülempiiri kohta inimesel, sest enamik katseid on läbi viidud loomadega.

### **Spordijoogid**

Sageli sisaldavad spordijoogid kaht iseloomulikku komponenti – süsivesikuid energiaallikana ja elektrolüüte higiga kaotatud mineraalainete korvamiseks, kuid on ka muu koostise ja eesmärgiga jooke. Spordijooke tarbitakse ainult põhjendatud vajaduse korral, lastele neid pakkuma ei peaks.

## PUU- JA KÖÖGIVILJADE TARBIMISEST

### Päevas peaks sööma vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilju – kaks puuvilja- ja kolm köögiviljaportsjonit.

Puu- ja köögiviljad on vitamiini- ja mineraalainerikkad ning teraviljatoodete kõrval parimaks kiudainete allikaks. Mida erinevamad ja värvilisemad nad on, seda parem.

Tabelis 2 on toodud ühe portsjoni umbkaudne suurus täiskasvanutele. Lasteportsjon on sellest ~90%.

#### Tabel 2

#### Puu- ja köögiviljaportsjoni suurus täiskasvanule

Köögiviljad (värsked või rasvata kuumtöödeldud)	100 g
Köögiviljad (roa koostises, rasvaga valmistatult – vormiroog, supp, hautis, vokiroom)	1 dl
Köögiviljahoidised (konserveeritud tomat, letšo jm)	1 dl
Köögiviljamahl	2 dl
Kaunviljad	80 g
Puuviljad (värsked)	100 g
Marjad	2 dl
Kuivatatud puuviljad, marjad	15 g
Täismahl*	1 dl
Nektar*	2 dl
Puuvilja- ja marjakompott (möödukalt suhkrut)	1 dl
Puuviljad ja marjad roa koostises (kissell, tarretis, küpsetised)	1 dl

\* Päeva kohta läheb arvesse ainult üks portsjon

- Puu- ja köögiviljade gruppi ei kuulu kartul ja mahlajoogid.
- Üks amps või supilusikatäis puu- või köögivilju ei ole veel portsjon, aga see on parem, kui mitte midagi.

Väga suur puu- ja köögiviljade tarbimine (rohkem kui 9 portsjonit päevas) ei ole samuti kasulik, sest siis ei suudeta süüa teisi vajalikke toiduaineid (piim, liha, kala, leib jm). Nii võib tekkida valkude, asendamatute rasvhapete ja mõne vitamiini ja mineraalaine vaegus. Süües palju magusaid puuvilju (banaan, viinamarjad), saadakse liialt süsivesikuid.

Kui lapsed saavad toiduga rohkem energiat, kui kulutavad (ülearused süsivesikud muutuvad organismis rasvaks), siis muutuvad nad ülekaaluliseks.

Isegi kui kodumaised puu- ja köögiviljad ei näe välja nii ilusad kui välismaised, tuleks eelistada neid. Eesti puu- ja köögivilju on üldjuhul kemikaalidega vähem töödeldud. Parim kasvab kodus!

#### Milliseid mineraalaineid puu- ja köögiviljad sisaldavad ja milleks need kasulikud on?

Puu- ja köögiviljades leidub peaaegu kõiki vajalikke mineraalaineid. Erinevad puu- ja köögiviljad sisaldavad neid erinevates kogustes. Näiteks on südamele kasulikku kaaliumi palju rosinates ja banaanides. Kuigi kaltsiumi peamiseks allikaks on piimatooted, leidub seda päris palju ka Hiina kapsas, lehtkapsas ja brokolis. Magneesiumirikkad on rohelised lehtköögiviljad ja maitsetaimed (lehtsalat, petersell) ning kuivatatud puuviljad (ploomid, aprikoosid). Vaserikkad on kukeseened ja kaunviljad.

# HEA LAPSEVANEM!

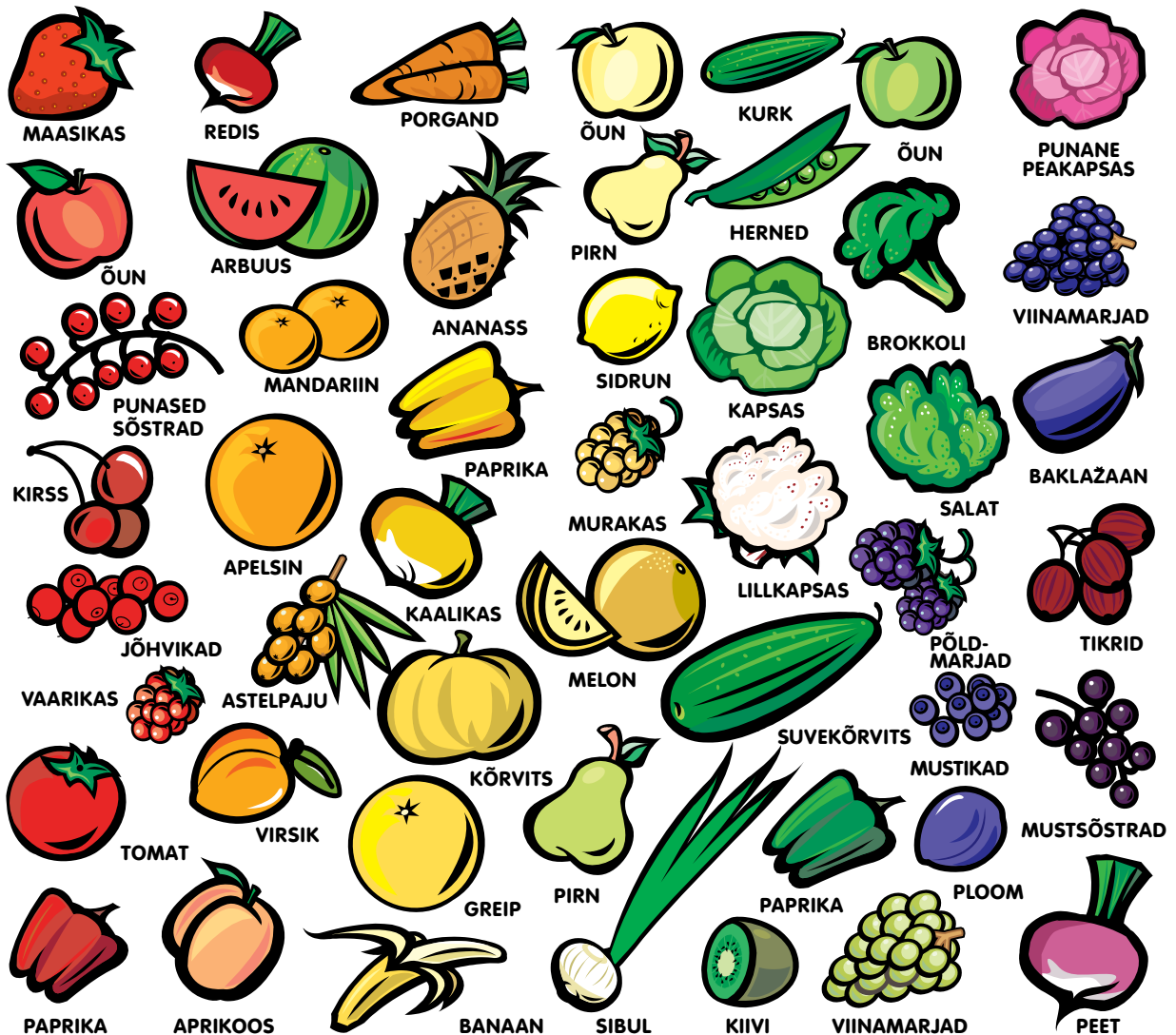
SELLEKS, ET SU LAPS KASVAKS  
TERVEKS JA TARGAKS, PEAKS TA SÖÖMA

**PÄEVAS VIIS PORTSJONIT  
PUU- JA KÖÖGIVILJA KÕIGIS  
VIKERKAAREVÄRVIDES,** IGA SÖRME JAOKS ÜHE.

ÜKS PORTSJON ON UMBES NII SUUR, ET MAHUB LAPSELE PIHKU.



## NEED SIIN ON HEAD VIKERKAAREVILJAD



**PALUN KANNA HOOLT, ET SU LAPSEL NEED IKKA VÕTTA OLEKS!**

### Miks on kiudained vajalikud ja millistes toiduainetes neid leidub?

Kiudained aitavad tekitada täiskõhutunnet ning parandada ainevahetust. Kiudained vähendavad vere kolesteroolitaset, mõjudes südamehaigusi ennetavalt. Kõige kiudainerikkamaks toidugrupiks on teraviljatooted (leib, puder). Palju kiudaineid leidub ka puu- ja köögiviljades, eriti kaunviljades ja kuivatatud puuviljades. Süües viis oskuslikult kombineeritud puu- ja köögivilja, saavad lapsed piisava koguse kiudaineid päevas.

### Miks on kasulik süüa päevas vähemalt 5 portsjonit erinevat värvi puu- ja köögivilja?

Süües vähemalt 5 värvikirevat portsjonit (sellest 3 köögi- ja 2 puuviljaportsjonit), on tõenäoline, et organism saab vajaliku koguse vitamiine ja mineraalaineid, samuti vajalikke fütokemikaale.

### SÜÜES PÄEVAS

- 1 tomati
- 1 suure porgandi
- 100 g kapsast ja lehtköögivilja
- 1 banaani ja
- 100 g tumedaid viinamarju,

### SAAB EELKOOLIEALINE LAPS

- üle 100% vitamiini C,  $\beta$ -karoteeni ja foolhappe
- peaaegu 100% kiudainete, kaaliumi ja vase
- peaaegu 3/4 magneesiumi
- peaaegu pool vitamiini E ja
- umbes 1/3 B-grupi vitamiinide, fosfori ning umbes 1/5 ülejäänud mineraalainete

### PÄEVASEST SOOVITATAVAST KOGUSEST.

### Mis vitamiine puu- ja köögiviljad sisaldavad?

Kõige rikkamad on puu- ja köögiviljad vitamiini C poolest. Samuti leidub neis foolhapet ning teisi B-grupi vitamiine ja vitamiini E. Vitamiini D (v.a kukeseentes) ja B<sub>12</sub> (v.a mõnes vetikaliigis) puu- ja köögiviljades ei leidu.

### Kui palju peaks puu- ja köögivilju sööma, et laps saaks piisavalt vitamiini C?

Päevase vajaliku vitamiini C koguse saab eelkooliealine laps kätte, kui ta sööb

- paar lõiku paprikat või
- 2 suurt tomatit või
- 100 g kaalikat või
- 1 ½ dl hapukapsasalatit või
- 100 g kapsast või
- ühe väikese apelsini või
- ½ kiivit või
- 1/2 dl mustsõstraid või
- joo väikese klaas apelsinimahla.

### Milliseid võimalusi on puu- ja köögiviljade pakkumiseks?

- \* Lastele meeldib süüa sõrmedega, tikuga, pulgaga. Milleks seda keelata?
- \* Vahepalana pakkuge lastele enne õhtusööki pärast lasteaiast saabumist või televiisorivaatamise ajal krõpsude asemel porgandiviile, õunalõike jm.
- \* Sünnipäevalaual meeldivad lastele väga viilutatud porgand, paprika, kurk ning lillkapsatükid dipikastmetega. Miks mitte pakkuda ka puuviljavardaid puuviljatükikestega (melon, pirn, arbuus, viinamari)?
- \* On kiire ja pole aega süüa. Hoidke alati käepärast puuvili, mille võite lapsele jooksu pealt pihku pista.
- \* Laste puhul võib olla oluline puu- või köögiviljätüki suurus või selle töötlemise viis. Laps võib eelistada tervet porgandit riivitud porgandist tehtud salatile või hautatud porgandile.
- \* Väikesed lapsed ei suuda suurt ja kõva porgandit närida, viilutatud porgandit söövad aga meeleldi. Eriti raske on lastel hakkama saada porgandi kõva südamikuga.
- \* Kui laps ei söö üldse värsket puu- ja köögivilja, siis lõigake neist kujundeid (kuu, süda) – võib-olla hakkab maitsema. Miks mitte teha seda kõike lapsega koos!
- \* Laps võib hea meelega süüa ära väikese ümmarguse võileiva, millele on tehtud köögiviljatükikestest nägu.
- \* Tehes lastele salatit, arvestage nende soovidega (mis komponentidest, mida ei tohiks konkreetse lapse puhul üldse sisse panna, et vältida salati söömata jätmist (rosinad, konservananass)). Üldjuhul armastavad lapsed toiduaineid süüa eraldi.
- \* Laps, kes ei söö keedetud kaalikat või porgandit, krõpsutab seda hea meelega toorelt. Laps, kes ei taha toorest porgandit, sööb seda hea meelega keedetult ühepajatoidu sees.

### Missugused võimalused on puu- ja köögiviljade kasutamiseks toitudes?

Puu- ja köögiviljade söömise all ei peeta silmas ainult nende söömist värskelt või keedetud kujul. Puu- ja köögivilju saab edukalt peita mitmesugustesse roogadesse:

- \* suppidesse, köögiviljahautistesse, vormiroogadesse, vokitoidudesse
- \* lisada pastatoidudele, kastmetesse, putrudesse
- \* köögiviljaputrudesse, -kotlettidesse
- \* maitsetaimi (till, petersell) lisada toitudele
- \* pirukatesse, kookidesse, lahtistele pirukatele, köögiviljadega pitsadele
- \* värsked marjakastmeid magustoitudele lisandiks, puuvilju tarretistesse ja kissellidesse
- \* puuviljakokteilidesse, smuutidesse, piima-mahlajookidesse.

## TERVISLIKUD JA VÄHEM TERVISLIKUD TOIDUD – VALGUSFOORITABEL

Toite ei saa klassifitseerida tervislikeks ja ebatervislikeks, sest pea kõik toidud on inimesele suuremal või vähemal määral vajalikud. Oluline on jälgida, et mõnda toitu söödaks rohkem ja tihedamini, teist väiksemates kogustes ja harvemini, et organism saaks kätte vajalikud toitained. Oluline on ka hea maitseelamus. Selleks, et ühe või teise toidu kasulikkus oleks lastele lihtsalt mõistetav, võib neid tinglikult nimetada tervislikeks ja vähem tervislikeks.

**Tervislikumad on need toidud**, mida peaks sööma iga päev, kuna need sisaldavad lapse organismi kasvamiseks, arenguks ja organismi vastupanuvõime suurendamiseks vajalikke aineid.

**Vähem tervislikud toidud** on aga need, mida peaks sööma harva. Need on eelkõige töödeldud toidud, mis sisaldavad tavapärasest enam rasva, suhkrut, soola ja lisaaineid.

**Valgusfooritabelis** esitatud toidud on tinglikult klassifitseeritud tervislikeks ja vähem tervislikeks. Paremaks jälgimiseks on need jaotatud rühmadesse samal põhimõttel nagu toidupüramiidis.

**Rohelises osas** olevaid toite võib tarbida iga päev või peaaegu iga päev ning neid võiks tinglikult nimetada tervislikeks. Kõige paremad on tumerohelisel taustal ära toodud toidud. Nii näiteks võib küll iga päev süüa rukki-nisujahusegust leiba, kuid parem oleks täisterajahust või puhtast rukkijahust valmistatud leib. Tavalisi makarone ei ole iga päev hea süüa, nende asemel sobivad hoopis paremini täisteramakaronid. Silmas tuleb pidada, et päevaportsjonite suurused on eri toidugruppide puhul erinevad.

Kuna välismaise päritoluga puu- ja köögiviljade kasvatamisel kasutatakse rohkesti mürkkemikaale, siis tuleks eelistada eestimaiseid. Kahjulike ainete kuhjumist saab vähendada, kui süüa mitut liiki puuvilju (erinevaid puuvilju on töödeldud erinevate kemikaalidega ja sel juhul ei teki ühe aine kuhjumist). Kindlasti tuleb puuvilju enne söömist hoolega pesta ja vajadusel ka koorida.

Jogurtitest võiks eelistada maitsestatamata jogurtit ning seda ise kodus valmistatud moosiga maitsestada. Maitsestatud jogurtitest eelistada neid, mille koostises on vähem kunstlikke magusaineid ja teisi lisandeid.

Lihast eelistada veise- ja kanaliha ning nende töötlemisviisidest keetmist, hautamist ja ahjus küpsetamist.

Nädalas tuleks vähemalt kaks korda süüa kala. Kui lapsed tõesti muul viisil kala ei söö, siis võivad nad süüa ka kalapulki, kuid neid ei tohiks praadida rohkes rasvas, vaid küpsetada ahjus.

**Kollases osas** asuvaid toite võiks tinglikult nimetada vähem tervislikeks. Neid toite ei ole keelatud tarbida, kuid seda võiks teha harva – mõnda süüa 1–2 korda nädalas, teisi veelgi vähem. Ka see osa on jagatud kaheks. Kui ei suudeta nendest toitudest loobuda, siis tuleks kindlasti eelistada helekollase osa valikuid. Tumekollasel taustal toite tarbitagu harva.

Nii tuleks küpsetistest eelistada liha-, kohupiima- või köögiviljatäidisega pärmitainaküpsetisi. Poest ostetud külmutatud friikartuleid tuleks soojendada ahjus, mitte friipraadida neid rasvas. Restoranis või kiirtoitlustuskohas ei tohiks toidu kõrvale valida friikartuleid.

Jäätiste ja kommide puhul pöörata tähelepanu koostisele – hüdrogeenitud taimeraska sisaldavad tooted jätta parem poeletile, sest kuna pakendilt ei selgu tootmise tehnoloogia, siis võivad sellised tooted sisaldada trans-rasvhappeid, mis on südame-veresoonkonna haiguste riskifaktorid. Jäätise valimisel tuleks eelistada koorejätiseid ja plombiire.

Karastusjookide ja kompekkide puhul valida võimalikult värvivabu ja kunstlike magusainete sisalduseta tooteid.

Poe valmistoitude puhul vaadata alati koostist ning valida need, milles on vähem rasva, soola ja suhkrut.

Toidulisandid ei ole igapäevaseks tarvitamiseks, eriti lastele. Laste (ka täiskasvanute) puhul peaks toidulisandite vajaduse kindlaks määrama arst.

**Punase** osa toite ei tohi lapsed üldse tarbida. Suuremad lapsed võivad vahel juua kohvi, mis ei ole kange. Kohvi võiks juua piimaga.

Tabel 3

## Toiduainete tinglik jaotumine tervislikeks ja vähem tervislikeks (1)

	punased	kollased	rohelised
TERAVILJATOOTED		peenleib	leib, näkileib
		sai, nisujahust kuklid	terasai, sepik, terakukkel, kiudainetega ja seemnetega sai
			mannapuder
		popkorn	mais- jm helbed suhkruga, pähklite ja šokolaadiga müsli
		soolapulgad	kreeker
KARTUL		kartulikrõpsud	praetud kartul (vähe rasva)
		friikartulid (rasvas praetud), poe kuumleiti ahjukartulid	friikartulid (ahjus tehtud)
KÖÖGIVILJAD		köögiviljakonservid (soolakurk, marineeritud kõrvits) – sool, suhkur	köögiviljad – praetud, vähe rasva
		ketšup	tomatipüree, tomatipasta
PUUVILJAD-MARJAD		magusad hoidised (kompotid, moosid) (suhkur), kuivatatud puuviljad ja marjad	värsked puuviljad ja marjad (pesemata ja koorimata – saasteainet rohkem), külmutatud marjad
		nektar	mahl
PIIMATOOTED		magusad, maitsestatud piimad	piim, keefir, hapupiim, pett
		pastöriseeritud jogurtid (võimalikud lisaained)	puding
		kohuke	poe söögivalmis magusad kohupiimakreemid (suhkur)
		vahukoor	kohvikoor, dipikaste
		rasvased juustud, sulatatud juustud	juust (madala rasvasusega), toorjuust, kodujuust (rasvane)

Tabel 3

## Toiduainete tinglik jaotumine tervislikeks ja vähem tervislikeks (2)

	punased	kollased	rohelised		
LIHA-KANA-MUNA-KALA			praetud veiseliha, sealiha	veiseliha – keedetud, hautatud ahjus	
		poee kuumlettide tooted	eelküpsetatud pihvid jm (külmetis, külmutatud)	sealiha (väherasvane) – keedetud, hautatud	
			külmutatud frikadellid, poepelmeenid	väherasvane hakkliha – roogade koostises	
		rohkes rasvas praetud kana (Kiievi kotlet), kananuggetsid		kana – praetud vähese rasvaga	kana-, kalkuniliha – keedetud, hautatud, ahjus küpsetatud
		soola- ja suitsukala	kalakonserv	kala ja kalapulgad – praetud, vähe rasva	kala – keedetud, hautatud, ahjus küpsetatud või aurutatud
		viiner, keeduvorst (rasv, lisaained)	sink, sült, viiner, maks ja maksapasteet, verikakk, verivorst		
			munavõi	omlett (vähese rasvaga), praetud muna	keedumuna – (kokku kõiki mune 2–3 tk/näd)
LISATAVAD TOIDU-RASVAD, SALATI-KASTMED		majonees (poest ostetud – rasv, lisaained)	hapukoorest või jogurtist omavalmistatud salatikastmed		
		küpsetusmargariin, searasv	määrdemargariin (lisaained)	või, õli	
			pähklid	seemned	
SUHKUR, MAIUSTUSED		karastus- ja mahlajoogid värvainete ja magusainetega (lisaainetega), siirupijoogid	karastus- ja mahlajoogid – lisaainevabad, väga vähe lisaaineid	mahlajook – ise valmistatud mahla lahjendamise teel	
		lutsukomm (värviline, pulgakomm), kummikommid, vahukommid, teised kommid (hüdrogeenitud taimerask)	lutsukomm (“naturaalne”) šokolaad, šokolaadikommid	mesi, suhkur	
		rohke lisaainesaldusega moosid	moos (kodune)		
		stritsel, kringel, koogid, lehttainaküpsetised, mure- ja liivatainaküpsetised	pärmitainaküpsetised (v.a kukkel, stritsel, viineripirukas jmt)		
		enamik küpsiseid ja vahvleid	täistera- ja väherasvased küpsised		
		jäätis			
JOOGID (v.a mahl, karastusjoogid, piimatooted)	alkohol (sh siider)	oakohv piimaga		viljakohv, puuviljatee	
MUUD TOIDUAINED	energijoogid	must tee	mineraalvesi	vesi	
	must kohv	valmispuljongid, puljongipulbrid, sool, osad kuivpakipüreepulbrid ja -supid	purgisupid		
		valmistoidud (palju rasva, soola)	valmistoidud, hamburger		
		toidulisandid (s.o vitamiinide ja mineraalainete preparaadid) ja spordijoogid – ainult põhjendatud vajaduse korral			

# TERVISLIKU LASTEAIATOIDU JA KOOLILÕUNA MENÜÜ KOOSTAMISE PÕHIMÕTTED, MIDA TERVISEKAITSE INSPEKTSIOON JÄLGIB JA TOITLUSTAJATELT NÕUAB

Kooli- ja lasteaiatoidu tervislikkust jälgib ja kontrollib tervisekaitseinspeksioon. Inspekterimisel arvestatakse sotsiaalministri määrust nr 8 15. jaanuarist 2008 "Tervisekaitsenõudmised toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis", mis kehtestab nõuded toitlustamisele ning pakutava toidu energia- ja toitainetesisaldusele. Sellele määrusele saab toetuda alates 1. septembrist 2008 (täielik määruse tekst on toodud lisas lk 255).

Määruse eesmärk on kaitsta ja edendada laste tervist, et lasteasutustes pakutav toit oleks mitmekesine ja tasakaalustatud ning vastaks nüüdisaegsetele tootumissoovitustele.

Tervisliku toitumise põhimõtted on lahti seletatud tervisekaitseinspeksiooni kodulehel [www.tervisekaitse.ee](http://www.tervisekaitse.ee).

Inspekterimisel kontrollitakse toitlustamise korraldust, menüü koostamist, toiduainete valikut, toidu valmistamisviisi ning dokumentatsiooni. Vajadusel võetakse proove toiduenergia ja toitainete sisalduse määramiseks.

## 1. Toitlustamise korraldus

Lapsed peavad sööma kindlaks määratud kellaaegadel ja vähemalt kaheks nädalaks koostatud menüü alusel. Söögiaeg koolieelses lasteasutuses kestab vähemalt 30 minutit, koolis vähemalt 15 minutit, kuid soovitatavalt 20 minutit. Söögikordade vahe ei tohi ületada 4 tundi. Koolieelses lasteasutuses peavad lapsed saama eakohast toitu kolm korda päevas. Koolilõuna optimaalne aeg on pärast kolmandat või neljandat õppetundi. Pikapäevarühmas, parandusõpperühmas või huvialaringis osaleval lapsel peab olema võimalus saada ka koolieinet.

Lapse keskendumisvõimet häirivad janu ja väsimus. Seetõttu peab nõuetekohane joogivesi asuma nähtavas kohas ning olema lapsele vabalt ja tasuta kättesaadav. Kui see on tagatud, väheneb vajadus tarbida energiarikkaid magustatud jooke.

## 2. Menüü koostamine

Menüü koostamisel

- võetakse aluseks erinevate vanuserühmade keskmine ööpäevane toiduenergia ja toitainete vajadus ning arvestatakse kahe nädala toidu keskmine toiduenergia ja põhitoitainete sisaldus ühe lapse kohta,
- arvestatakse kooli hoolekogu ja tervisekaitseametnike ning õpilasomavalitsuse ettepanekuid.

Kui lasteaias ei ole võimalik toitlustada lapsi vanuserühmade järgi, peab võtma aluseks toitlustatavate vanuserühmade kaalutud keskmise energiasoovituse. Põhitoitainete puhul tuleb ennekõike järgida nende osatähtsust toiduenergiast (%E).

Nädalamenüü peab olema õpilastele ning koolieelses lasteasutuses lastevanematele nähtavas kohas.

Koolieelses lasteasutuses pakutav toit peab iga päev katma 85–90% vanuserühma ööpäevasest toiduenergia vajadusest, sellest omakorda soovitatavalt

- hommikusöök 30–35%, lõunasöök 40–45% ja õhtusöök 20–25%
- või hommikusöök 20–25%, lõunasöök 40–45% ja õhtusöök 30–35%.

Koolilõuna peab katma 30–35% vanuserühma ööpäevasest toiduenergia vajadusest.

Koolieineks pakutava toiduga on soovitatav katta 20–25% vanuserühma ööpäevasest toiduenergia vajadusest. Koolieine ei asenda koolilõunat.

Laste toiduenergia ja toitainete vajaduste tabelid on toodud sotsiaalministri määruse nr 8 lisades. Menüüde arvutamise ja tehnoloogiliste kaartide loomise programm ja näidismenüüd on kõigile tasuta kättesaadavad Tervise Arengu Instituudi hallataval veebilehel [www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee).

### 3. Nõuded toiduainete valikule ja toidu valmistamisele

Põhitoit peab olema menüükohane ning nädala jooksul iga päev erinev. Põhitoitu ei tohi valmistada konservidest (purgisupp, kuivisupp jms).

Joogiks on lubatud pastöriseeritud piim. Piim ei tohi olla lapse ainus toit ega põhitoit. Toorpiima võib kasutada kuumtöödelduna.

Mune võib pakkuda ainult kuumtöödelduna.

Kasutada tuleb võimalikult töötlemata ja värskeid toiduaineid, neid põhiliselt aurutades, keetes ja hautades. Rohkes rasvas küpsetatud toidud on lasteasutuses keelatud. Koolieelses lasteasutuses ei tohi kasutada suitsutatud, tugevalt soolatud, vinnutatud ja vürtsitatud toiduaineid ja toitusid.

#### *Menüüs peab olema*

- iga päev rukkileib (v.a temaatilise toidu päeval) ja köögiviljad (v.a kartul)
- vähemalt kolm korda nädalas värske puuvili
- vähemalt kaks korda nädalas teraviljatoit (soovitavalt täisterajahust) ning liha ja linnuliha (soovitavalt nahata)
- vähemalt üks kord nädalas värskest kalast või kalatoodetest valmistatud toit.

#### *Tuleb piirata*

- makarontooteid, pakkudes neid põhitoidu lisandina kuni kaks korda nädalas ning soovitatavalt makarontooteid, mis on valmistatud täisteranisujahust ehk grahamjahust
- viinereid, keeduvorsti, sardelle ning nendest valmistatud kastmeid, mida on lubatud anda erandina üks kord kuus
- maksatoite, mida võib pakkuda koolieast noorematele lastele kaks korda kuus
- majoneesi ning majoneesil põhinevaid kastmeid, mida võib kasutada väikestes kogustes kolm korda kuus.

#### *Tuleb vältida*

- hüdrogeenitud taimerasvu sisaldavaid tooteid (kasulikud on taimeõlid, näiteks rapsi- ja oliiviõli)
- magustoiduks maiustusi nagu puuvilja- ja müsli tahvlid, kompvekid
- maitsestatud jookke, sh energia- ja spordijooke, mis sisaldavad toiduvärve
- oakohvi (koolieelses lasteasutuses)
- vitamiinide ja mineraalainetega rikastatud toitu
- toidulisandeid, neid antakse vaid tervishoiutöötaja ettekirjutusel.

### 4. Nõuded dokumentatsioonile

Valmistoidu kohta peab lasteasutuse toitlustajal olema tehnoloogiline juhend (*tehnoloogiline kaart*). Tehnoloogilisse juhendisse märgitakse

- toidu või toidugrupi nimetus
- toidu koostisse kuuluvate toiduainete täpsed nimetused ja kogused (sealhulgas toidutoorme mass pärast esmast töötlemist)
- kasutatud piimatoodete ning rasvainete rasvasisaldused
- valmistoidu mass
- toitumisalane teave, mis sisaldab infot valmistoitude *toiduenergia* ja põhitoitainete ning võimaluse korral mineraalainete (raud, kaltsium ja naatrium) ning vitamiinide (A, D ja C) sisalduse kohta
- toidu valmistamisel kasutatud tehnoloogia.

Tehnoloogilise kaardi vormi leiab tervisekaitseinspeksiooni koduleheküljelt.

Antonina Järviste

# SOOVITUSED KOOLIPUHVETILE/EINELAUALE

Kooli ruumides asuv puhvet ja selle omanik peaksid tundma laste tervisliku toitumise põhimõtteid ning neid järgima.

## Soovitavad valikud:

- rukkileib, näkileib – kattega ja katteta. Võileivakateteks sobivad näiteks küpsetatud liha, juust, krabipulgad, määrdjuust, konserveeritud või praetud kala, sibul, keedetud muna, kurk, tomat, paprika, redis, murulauk jm
- puhastatud köögiviljaviilud või -tükid (porgand, kaalikas, kapsas jm)
- toorsalatid (eelistatult mahla-, õli- või maitsestatamata jogurtist kastmega)
- puuviljad ja marjad – nt õunad, pirnid, mandariinid, apelsinid, ploomid, melon, viinamarjad (tervelt või tükeldatult)
- kuivatatud puuviljad (nt rosinad, aprikoosid, ploomid, banaaniliistud jm) väikestes pakendites
- tükeldatud puuviljadest salat
- puuvilja-, marja- ja köögiviljamahl, smuuti
- jogurt, piim, keefir
- jogurt väikestes topsides
- viilutatud võileivajuustud (pakendatud), juustupulgad (nt juustupikuke)
- kakao
- viilutatud lihalõigud (pakendatud)
- keedetud muna
- pähklid, seemned – väikestes pakendites
- joogivesi, karboniseeritud ja karboniseerimata looduslik mineraalvesi, allikavesi (vee olemasolu puhvetis ei vabasta kooli või toitlustajat õpilasi tasuta nõuetekohase veega varustamast)
- puuviljatee, taimetee
- pärmitainast aedviljapirukad, lihapiirukad, kohupiima- ja moosipirukad
- šokolaad (mõru- ja piimašokolaad lisanditeta) ja marmelaad – väike valik
- korralikud praed, supid, magustoidud
- tooted gluteeni- ja laktoositalumatusega õpilastele
- suhkruvabad nätsud.

## Koolipuhvetisse ei sobi

- kartulkrõpsud
- soolakõrsikud, soolased küpsised
- rasvased küpsised
- popkorn
- suhkru- ja rasvarikkad pirukad, koogid ja tordid
- soolapähklid
- müsli tahvlid
- pulgakommid, kummikommid, vahukommid jm sarnased maiustused
- limonaadid, kokajoogid
- lisaainetega ja magustatud mahlajoogid, siirupijoogid
- energia- ja spordijoogid
- must kohv
- siider
- kiirtoidud (nt supid pakisupipulbrist)
- madala toiteväärtusega toidud (nt friikartulid, viinerid).

## SELGITUSEKS RAAMATU KASUTAJALE

Raamat „Menüüd ja retseptid lastele“ on koostatud, et lihtsustada ja abistada lasteaedade ja koolide kokki ning toitlustamise korraldajaid lastele õige, tervisliku ja tasakaalustatud toidu valimisel.

Raamat on jaotatud kahte ossa.

Raamatu esimene osa sisaldab

- laste toitumise aluseid, menüüde koostamise põhimõtteid ja selleks õige tooraine valikut
- soovituslikke näidismenüüsid 45 päevaks lasteaialastele ja kooliõpilastele ning nende menüüde analüüsi arvutiprogrammiga *Micro-Nutrica*
- innovaatilise kooliõuna menüüd kaheks nädalaks põhikooli III astme uuendusmeelsetele toitlustajatele
- laste Interneti-küsitlusest selgunud toidueelistuste analüüsi
- sotsiaalministri määrust nr 8.

Raamatu teine osa sisaldab

- selgitusi tehnoloogiliste kaartide kasutamiseks ja abistavaid materjale kokkadele roogade valmistamiseks
- kõigi menüüdes toodud roogade tehnoloogilisi kaarte, täiendavaid retsepte asenduste tegemiseks ja innovaatilises menüüs kasutusel olnud roogade tehnoloogilisi kaarte.

Menüüde koostamisel on arvestatud 2006. aasta Eesti toitumis- ja toidusoovitustega ning sotsiaalministri määrusega nr 8 „Tervisekaitse nõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis“.

Soovituslik menüü sisaldab 9 nädala (45 päeva) toiduvalikut lasteaiale (kolm söögikorda: hommikusööki 20–25% kogu lasteaia päevas pakutavast energiast, lõunasööki 40–45% kogu lasteaia päevas pakutavast energiast, õhtusööki 30–35% kogu lasteaia päevas pakutavast energiast) ja koolile (koolilõuna).

Nii lasteaiale kui koolile on koostatud vanuserühmade järgi 4 menüüd:

- lasteaed
  - o söimerühm (1–3 a) (lühend SÕIM)
  - o lasteaia noorem rühm (3–5 a) (lühend AED I)
  - o lasteaia keskmine rühm (5–6 a) (lühend AED II)
  - o lasteaia vanem rühm (6–7 a) (lühend AED III)
- kool
  - o põhikooli I aste (7–9 a) (lühend PK I)
  - o põhikooli II aste (10–12 a) (lühend PK II)
  - o põhikooli III aste (13–15 a) (lühend PK III)
  - o gümnaasium (16–19 a) (lühend G)

Menüüd on koostatud selliselt, et lasteaia lõunasöök kattuks võimalikult palju koolilõunaga. Erinevused on peamiselt portsjonite suuruses. Mõnel päeval on asendatud salativalik, lisatud puuvili või mahl või mõni muu jook, mida oli vaja toitainete ja toiduenergia tasakaalu viimiseks. Selline ülesehitus sai valitud seetõttu, et koostatud menüüsid saaksid kasutada ka lasteaed-alkoolide ning lasteaed-põhikoolide toitlustajad.

Menüüd on jaotatud nädalateks, kuid nädalate järjestuse menüüs ja päevade järjestuse nädalas võib igaüks panna paika ise vastavalt oma soovile ja võimalustele.

Kui muuta toiduvalikut päeva sees (asendada üks roog teisega), siis peab jälgima, et söögikorraga saadav toiduenergia ja

põhitoitainete (valgud, rasvad, süsivesikud) suhe jääks lubatud kõikumise piiridesse.

Ühe päeva sees on lubatud teha ümbertõstmisi, näiteks tükeldatud puuvili või köögivili tõsta ühelt toidukorralt teisele või anda hoopis ootena jms.

Kõikide menüüdes kasutatud roogade kohta on raamatu teises osas tehnoloogilised kaardid. Kõik road on toodud 1000-grammise väljatulekuga. Selline lähenemine hõlbustab toorainearvutusi nendel kokkadel, kes toitlustavad korraga enam kui üht vanuserühma. Lihtsam on teha üks tehnoloogiline kaart ning selle alusel arvutada kogu asutuse päevane toidukogus.

Näiteks, kui koolis on vaja toitlustada

- 150 põhikooli esimese astme õpilast (ühe portsjoni suurus 100 g)
- 180 põhikooli teise astme õpilast (ühe portsjoni suurus 120 g)
- 150 põhikooli kolmanda astme õpilast (ühe portsjoni suurus 150 g)
- 50 gümnaasiumiõpilast (ühe portsjoni suurus 200 g),

siis vajatakse  $150 \times 100 + 180 \times 120 + 150 \times 150 + 50 \times 200$ , s.o 69,1 kg toitu ehk tehnoloogilises kaardis toodud toiduainete kogused korrutatakse läbi 69,1-ga.

Kui koolil on tehtud igale vanuserühmale oma portsjoni suuruse kohta eraldi tehnoloogiline kaart, siis on vajatalike toiduainekoguste leidmine palju keerulisem. Sel päeval võib olenevalt vajadusest muutuda ka pakutava portsjoni suurus, mis omakorda nõuaks uue tehnoloogilise kaardi loomist.

Kõik tehnoloogilised kaardid on nummerdatud ja liigitatud roagrupidesse. Igas grupis on kaardid tähestikulises järjekorras. Roa nimetuse ees oleva kaardi number on ka menüüs vastava roa järel sulgudes hõlbustamiseks õige retsepti ülesleidmist.

Roa tehnoloogilisel kaardil on lisaks vajalikule toorainele ja valmistamise kirjeldusele ka selle roa toiduenergia ja oluliste toitainete sisaldus valmisroas (lisanditeta) 100 grammi kohta ning menüüdes kasutatud portsjonite suurustes, mis peaks lihtsustama toitlustaja tööd.

Menüü koostamisel on kasutatud erinevatest allikatest pärinevaid retsepte: endistest koolitoidu ja lastetoidu raamatutest teada-tuntud retseptide kõrval on valitud menüüsse põnevaid roogi 2006.–2007. aastani toimunud vabariiklike konkursside töödest. Konkursid olid

- Tervise Arengu Instituudi poolt korraldatud koolisööklate konkurss “Parim koolisöökla”
- tarbijakaitseameti poolt korraldatud konkurss „Tervislik koolitoit”
- Tallinna haridusameti ja Eesti Toiduravi Konsultantide Ühingu konkurss „Sõbralik koolisöökla”
- Jõgeva maakonna koolide ja lasteaedade võistlus „Tervislik, lõbus ja taskukohane unistustetoit koolis/lasteaias”
- Tallinna noorteaasta retseptikonkurss
- Eesti Televisiooni saate „Jätku leiba!” raames toimunud üleriigiline koolinoorte telekonkurss „Eesti toit“.

Arvestasime ka laste Interneti-küsitlusest selgunud soove. Küsitluse korraldas Tervise Arengu Instituut 2007. aasta kevadel. Täpsed küsitluse tulemused on peatükis “Õpilaste ja lasteaialaste toidueelistused. Küsitlustulemuste analüüs.”

### Selgitus roogades kasutatud toiduainete kohta

1. Kasutatud piimatoodete rasvasisaldus:
  - piim 2,5%
  - keefir 2,5%
  - pett 0,1%
  - hapukoor 20%
  - röösk koor 10%
  - vahukoor 35%
  - joogijogurt 1,5%
  - maitsestatamata jogurt 2,5%
  - kohupiim 0,1%
  - juust 24%
  - toorjuust 14%
  - sulatatud juust 22%
  - või keskmiselt 80%.
2. Roogades on kasutatud jahutatud veisehakkliha (rasvasus 7%). \*
3. Kanaliha – nahata ja kontideta broileriliha.
4. Suppideks keedetakse puljong veiselihast, supid serveeritakse koos lihaga.
5. Liharogades kasutatakse jahutatud veise või sea kondita abatükki (sealiha rasvasus 20–21%, veiseliha rasvasus 12% ja singi rasvasus 5%).
6. Kala on roogades arvestatud jahutatud heigi- või tursafileena. \*\*
7. Köögiviljade külmtötluse kaonormid:
  - kartul 25% (kehtib 31. oktoobrini)
  - porgand 20% (kehtib 1. jaanuarini)
  - kaalikas 22%
  - peet 20%
  - valge peakapsas 20%
  - sibul 16%
  - värske paprika 25%
  - värske kurk 5%
  - värske tomat 15%
  - kõrvits 30%.
8. Seente puhul on arvestatud segaseentega, mille kaoprotsent on keskmiselt 24%.
9. Mahl on 100% mahl, kui ei ole märgitud teisiti, ja seda võib vajadusel lahjendada keedetud veega.
10. Söögikorra sees põhitoidu kõrvale pakutud köögiviljalõigud on menüüs netokaalus.
11. Netokaalus on ka põhitoidu kõrvale pakutud puuviljad ja marjad, v. a virsik, ploom, banaan, apelsin.
12. Muna massiks arvestatakse keskmiselt 50 g bruto, menüüs on keedetud muna netokaalus.
13. Äädikas on 3%line söögijäädikas.

Toiduainete massi muutused külm- ja kuumtötlusel on toodud tabelitena teise osa selgitustes.

\* Kui liha (ka hakkliha ja linnuliha) saabub ettevõttesse külmutatult, tuleb kohapeal määrata sulatamiskadu, rakendades õigeid sulatamistingimusi (külmpakis temperatuuril +4...+5 °C)

\*\* Ka külmutatud kala sulatamiskadu tuleb kohapeal määrata sõltuvalt pakendist ja õigetest sulatamistingimustest

Et vähendada küllastunud rasvhapete ning suurendada küllastumata rasvhapete tarbimist, on pudruretseptides asendatud või toiduõliga, milleks võiks olla võimaitseiline rapsiõli.

Sõimerühmas tuleks kasutada tavalist rukkileiba, sest täisteraleib koormab väikelaste seedetrakti liigsete kiudainetega.

Kui sõimerühmas on alla 2-aastasi lapsi, tuleb toidus asendada mesi suhkruga. USA-s tehtud epidemioloogiliste uuringute kohaselt ei tohi alla kaheaastastele lastele anda mett, sest mesi võib sisaldada botulismitekitaja eoseid, millega väikelaste seedetrakt toime ei tule. Näpuotsatäis mett on tekitanud imikul botulismi ja põhjustanud lapse surma.

Kuna lasteaia- ja algkoolilapsed ei armasta toorsalateid, siis võiks anda neile salati komponendid kätte suure tükina ilma kastmeta, kuid sel juhul tuleb kasutamata jäänud õli lisada teistele samal päeval valmistatud toitudele (supid, hautised), et vältida toitude rasvasisalduse langemist alla soovitatava taseme.

Menüüde toitainelise koostise analüüs tehti arvutiprogrammiga *Micro-Nutrica*. Analüüsi tulemused on esitatud tabelitena ja joonistena.

Kui teha asendusmenüüs, siis on uute roogade toiteväärtusi võimalik välja arvutada Interneti-põhise toitumisprogrammi-ga, mis asub aadressil [www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee). Toitumisprogrammis on raamatus sisalduvad menüüd ja retseptid, et soovijad saaksid neid alla laadida, kasutada ning muuta vastavalt oma vajadustele.

Esitatud menüüde ja roogade kasutamine toitlustamise korraldamisel lasteasutustes on soovitatav, kuid **ei ole kohustuslik**.

Roogade retseptuure võib muuta ja täiendada vastavalt oma soovidele ja vajadustele, kuid sel puhul tuleb arvutada uued roogade toiteväärtused.

Tagli Pitsi ja Sirje Jaansoo

## 9 NÄDALA (45 PÄEVA) NÄIDISMENÜÜ KÕIKIDELE VANUSEGRUPPIDELE

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 1. nädal (1)

1. päev								
	Lasteaed				Kool			
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G
<b>Hommikusöök</b>								
Hirsi-kõrvitsapuder (143)	120	150	150	180				
Keedis	10	20	20	20				
Keefir	100	120	150	150				
Õun	50	100	150	150				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>223</b>	<b>305</b>	<b>344</b>	<b>376</b>				
<b>Lõunasöök</b>								
Pilaff sealihast (115)	120	130	150	200	150	150	200	250
Keedetud peet					50	50	50	50
Punane paprika	30	30	30	50				
Keedetud brokoli (27)	30	30	30	50				
Kapsa-õunasalat õlikastmega (173)	30	30	30	30				
Kapsa-õunasalat mahlaga (172)					50	50	50	100
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50
Jogurti-puuvilja-küpsisetarretis (39)	50	100	120	120	100	150	150	150
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>369</b>	<b>493</b>	<b>557</b>	<b>665</b>	<b>576</b>	<b>644</b>	<b>738</b>	<b>850</b>
<b>Õhtusöök</b>								
Suured pannkoogid (67)	80	100	120	150				
Keedis	20	20	30	30				
Tee (5)	100	150	200	200				
Suhkur	5	10	10	10				
Päikesesalat (184)	100	120	150	150				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>305</b>	<b>384</b>	<b>468</b>	<b>530</b>				
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>897</b>	<b>1182</b>	<b>1369</b>	<b>1570</b>	<b>576</b>	<b>644</b>	<b>738</b>	<b>850</b>

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 1. nädal (2)

2. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Hommikusöök</b>									
Tatrahelbepuder (162)	120	150	180	200					
Või		5	5	5					
Piim	100	120	150	150					
Porgand lõikudena	100	100	100	100					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>214</b>	<b>291</b>	<b>338</b>	<b>358</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Kartuli-frikadellisupp (195)	150	150	200	250	200	250	300	350	
Petersell	2	2	2	2	2	2	2	2	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Või	5	5	5	5	5	5	5	5	
Leivavaht (49)	100	150	150	180	150	150	200	200	
Piim	100	100	150	150	150	150	150	200	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>410</b>	<b>520</b>	<b>593</b>	<b>683</b>	<b>640</b>	<b>685</b>	<b>804</b>	<b>877</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Pasta-lillkapsavorm (129)	200	200	250	280					
Keedetud peet	30	50	50	50					
Rukkileib	15	30	30	30					
Tee (5)	100	150	200	200					
Suhkur	5	10	10	10					
Õun	50	100	150	150					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>286</b>	<b>371</b>	<b>443</b>	<b>472</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>910</b>	<b>1183</b>	<b>1374</b>	<b>1512</b>	<b>640</b>	<b>685</b>	<b>804</b>	<b>877</b>	

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 1. nädal (3)

3. päev								
	Lasteaed				Kool			
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G
<b>Hommikusöök</b>								
Apelsini-kodujuustusalat (164)	100	100	150	150				
Sai	20	20	20	20				
Või	3	3	3	3				
Soolalõhe		10	10	10				
Viljakohv piimaga (6)	100	120	150	150				
Suhkur	7	10	10	10				
Õun		50	50	100				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>222</b>	<b>277</b>	<b>330</b>	<b>352</b>				
<b>Lõunasöök</b>								
Keedetud veiseliha kaalikate ja kartulitega (113)	120	180	200	220	200	220	250	300
Kapsa-peedi-õunasalat õlikastmega (168)	30	50	75	75	75	100	100	120
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50
Rabarberisupp (63)	100	100	150	200	120	150	200	250
Küpsis	40	40	40	40	40	40	50	50
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>417</b>	<b>531</b>	<b>598</b>	<b>645</b>	<b>628</b>	<b>684</b>	<b>788</b>	<b>882</b>
<b>Õhtusöök</b>								
Värviline pastasalat (187)	200	200	250	250				
Rukkileib	15	30	30	30				
Toorjuust	5	5	5	10				
Tee (5)	100	150	200					
Suhkur	5	10	10					
Kakao (1)				150				
Virsik	50	100	150	150				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>299</b>	<b>372</b>	<b>446</b>	<b>528</b>				
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>937</b>	<b>1181</b>	<b>1374</b>	<b>1525</b>	<b>628</b>	<b>684</b>	<b>788</b>	<b>882</b>

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 1. nädal (4)

4. päev								
	Lasteaed				Kool			
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G
<b>Hommikusöök</b>								
Neljaviiljahelbepuder (152)	120	150	150	180				
Või			5	5				
Mahl	50	75	75	75				
Sai	15	15	25	25				
Kalakonserv tomatiga	10	10	15	15				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>213</b>	<b>258</b>	<b>328</b>	<b>362</b>				
<b>Lõunasöök</b>								
Kartuli-klimbisupp (196)	120	150	200	250	200	250	250	300
Petersell	2	2	2	2	2	2	2	2
Täisteraleib	30	30	30	30	50	50	50	50
Või	5	5			5	5	5	5
Kohupiimavorm (44)	80	100	120	150	100	100	100	150
Mahlakissell õunamahlast (55)	50	100	100	100	100	100	150	150
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>421</b>	<b>535</b>	<b>587</b>	<b>693</b>	<b>644</b>	<b>699</b>	<b>746</b>	<b>889</b>
<b>Õhtusöök</b>								
Köögiviljadega hautatud kana (107)	150	200	250	250				
Rukkileib	15	30	30	30				
Või	3							
Banaan	150	150	150	200				
Porgand	75	100	100	100				
Puuviljatee	100	150	200	200				
Suhkur	5	10	10	10				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>320</b>	<b>406</b>	<b>450</b>	<b>477</b>				
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>954</b>	<b>1198</b>	<b>1365</b>	<b>1532</b>	<b>644</b>	<b>699</b>	<b>746</b>	<b>889</b>

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 1. nädal (5)

5. päev								
	Lasteaed				Kool			
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G
<b>Hommikusöök</b>								
Piima-köögiviljasupp (206)	150	200	250	300				
Rukkileib	15	30	30	30				
Porgandi-juustuvõie (140)	10	10	10	15				
Õun	75	100	100	100				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>192</b>	<b>274</b>	<b>311</b>	<b>356</b>				
<b>Lõunasöök</b>								
Kala-riisivorm (84)	100	120	150	150	120	150	180	180
Keedetud peet					50	50	50	50
Porgandi-õunasalat õlikastmega (183)		30	30	30	75			50
Porgandisalat mahlaga (181)	50					75	50	
Lehtsalat		10	10	10	10	10	10	10
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50
Leivasupp (48)	80	100	100	150	120	120	120	150
Vahustatud vahukoore (68)	5	5	5	5	5	10	10	10
Mahl							100	100
Keefir	100	120	150	150				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>422</b>	<b>536</b>	<b>610</b>	<b>674</b>	<b>603</b>	<b>652</b>	<b>743</b>	<b>799</b>
<b>Õhtusöök</b>								
Munakaste (74)	80	100	100	150				
Keedetud kartul (28)	100	100	150	150				
Tomati-sibulasalat õlikastmega (185)	50	75	100	75				
Till	3	3	3	3				
Rukkileib	30	30	30	30				
Tee (5)	100	150	200	200				
Suhkur	5	10	10	10				
Pirn	80	80	100	100				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>324</b>	<b>379</b>	<b>438</b>	<b>488</b>				
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>938</b>	<b>1189</b>	<b>1359</b>	<b>1518</b>	<b>603</b>	<b>652</b>	<b>743</b>	<b>799</b>

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 2. nädal (6)

6. päev								
	Lasteaed				Kool			
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G
<b>Hommiüksööök</b>								
Tatrahelbepuder (162)	120	150	200	200				
Või	5	5	5	5				
Täisterasai				25				
Porgandi-juustuvõie (140)				15				
Piima-virsikumahlakokteil (2)	100	150	150	150				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>196</b>	<b>247</b>	<b>296</b>	<b>373</b>				
<b>Lõunasööök</b>								
Hautatud sealihä kõögiviljadega (112)	100	120	150	200	150	150	200	200
Tomati-sibulasalat õlikastmega (185)	30	50	75	75	50	75	100	100
Lehtsalat		10	10	10	10	10	10	10
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50
Piim	100	120	150	150	150	200	200	200
Mahlakissell õunamahlast (55)	100	150	150	150	150	150	150	150
Praetud kaerahelbed (60)	10	10	15	15	10	25	25	25
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>388</b>	<b>522</b>	<b>617</b>	<b>689</b>	<b>629</b>	<b>739</b>	<b>822</b>	<b>822</b>
<b>Õhtusööök</b>								
Kõrvitsa-kohupiimapannkoogid (45)	100	120	150	150				
Sepik	20	20	40	40				
Juustu-kalavõie (138)	10	10	10	10				
Soe mahlajook (4)	100	200	200	200				
Õun	80	80	50	50				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>326</b>	<b>392</b>	<b>483</b>	<b>483</b>				
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>911</b>	<b>1161</b>	<b>1396</b>	<b>1545</b>	<b>629</b>	<b>739</b>	<b>822</b>	<b>822</b>

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 2. nädal (7)

7. päev								
	Lasteaed				Kool			
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G
<b>Hommikusöök</b>								
Rukkihelbepuder (160)	120	150	150	200				
Või	5	5	5	5				
Mahl	50	75	75	75				
Sai	10	10	20	20				
Kalakonserv tomatiga	5	5	10	10				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>233</b>	<b>278</b>	<b>318</b>	<b>374</b>				
<b>Lõunasöök</b>								
Hakkliahkiirsupp (189)	150	150	200	250	200	250	250	300
Hapukoor	5	5	5	5	5	5	5	5
Petersell	2	2	2	2	2	2	2	2
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50
Leiva-õunavorm (51)	100	120	150	150	120	150	150	200
Piim	50	100	100	150	100	150	150	200
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>400</b>	<b>508</b>	<b>610</b>	<b>675</b>	<b>591</b>	<b>722</b>	<b>722</b>	<b>895</b>
<b>Õhtusöök</b>								
Kapsarullid seentega (121)	120	120	150	150				
Kartulipüree (26)	100	120	150	150				
Tomat	50	50	50	75				
Rukkileib	15	30	30	30				
Kakao (1)	100	120	150	150				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>328</b>	<b>399</b>	<b>479</b>	<b>484</b>				
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>962</b>	<b>1185</b>	<b>1407</b>	<b>1533</b>	<b>591</b>	<b>722</b>	<b>722</b>	<b>895</b>

8. päev								
	Lasteaed				Kool			
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G
<b>Hommikusöök</b>								
Hirsipuder (144)	120	150	150	180				
Keedis	10	10	20	20				
Viljakohv piimaga (6)	100	120	150	150				
Suhkur	7	10	10	10				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>233</b>	<b>291</b>	<b>315</b>	<b>356</b>				
<b>Lõunasöök</b>								
Köögililja-kala ahjuroog (85)	120	120	150	150	150	150	200	250
Paprika-tomatisalat õlikastmega (177)	30	50	50	75	50	75	75	75
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50
Õunapannkoogid (70)	80	100	130	150	100	120	120	120
Keedis	10	20	20	20	10	20	20	20
Mahl					75	100	100	100
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>411</b>	<b>517</b>	<b>622</b>	<b>677</b>	<b>625</b>	<b>709</b>	<b>785</b>	<b>861</b>
<b>Õhtusöök</b>								
Makaroni-hakkliha-köögililjavorm (95)	100	120	130	150				
Põngerjate jõujook (3)	100	120	150	150				
Apelsin	50	50	100	150				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>336</b>	<b>400</b>	<b>464</b>	<b>531</b>				
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>980</b>	<b>1207</b>	<b>1401</b>	<b>1564</b>	<b>625</b>	<b>709</b>	<b>785</b>	<b>861</b>

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 2. nädal (8)

9. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Homмикusöök</b>									
Mannapuder porgandiga (151)	150	150	150	180					
Sai			20	20					
Keedis			10	10					
Tee (5)	100	150	200	200					
Suhkur	5	10	10	10					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>217</b>	<b>237</b>	<b>311</b>	<b>350</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Kana-nuudlisupp (194)	150	150	200	300	200	250	250	300	
Petersell	2	2	2	2	2	2	2	2	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Kohupiima-riivleivavorm (43)	80	100	120	120	120	120	150	150	
Keedis	10	20	20	20	20	20	30	30	
Õun	50	150	150	150	100	100	100	150	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>383</b>	<b>530</b>	<b>617</b>	<b>691</b>	<b>641</b>	<b>678</b>	<b>770</b>	<b>829</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Porrulaugu-kalakaste (18)	50	75	75	100					
Kartulipüree (26)	100	120	150	150					
Keedetud peet	30	50	50	50					
Kakao (1)	100	120	150	150					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>299</b>	<b>395</b>	<b>451</b>	<b>500</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>899</b>	<b>1162</b>	<b>1378</b>	<b>1540</b>	<b>641</b>	<b>678</b>	<b>770</b>	<b>829</b>	

10. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Homмикusöök</b>									
Piima-makaronisupp (207)	150	150	200	250					
Rukkileib	15	30	30	30					
Heeringavõie (137)	5	5	10	5					
Ploomid	40	80	80	80					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>218</b>	<b>270</b>	<b>346</b>	<b>361</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Üleküpsetatud suvikõrvits (136)	120	150	200	200	150	150	200	250	
Keedetud kartul (28)	100	100	150	150	120	120	150	150	
Keedetud peet	30	30	30	30					
Tomati-sibulasalat õlikastmega (185)					75	75	75	100	
Paprika	30	30	30	50	75	75	75	75	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Keefir	100	120	150	150	150	200	200	200	
Banaan	100	150	150	200	150	150	200	200	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>393</b>	<b>505</b>	<b>621</b>	<b>656</b>	<b>617</b>	<b>644</b>	<b>757</b>	<b>830</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Böfstrooganov (110)	50	80	100	100					
Sõmer riis (33)	75	100	100	120					
Tomat	30	50	50	50					
Sepik	20	20	20	20					
Puuviljatee	100	150	200	200					
Mesi	10	10	10	10					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>312</b>	<b>415</b>	<b>453</b>	<b>486</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>923</b>	<b>1190</b>	<b>1420</b>	<b>1503</b>	<b>617</b>	<b>644</b>	<b>757</b>	<b>830</b>	

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 3. nädal (9)

11. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Homмикusöök</b>									
Vedel mannapuder (163)	120	150	200	220					
Keedis	10	20	20	30					
Piim	100	120	150	150					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>205</b>	<b>267</b>	<b>339</b>	<b>378</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Külasupp (202)	150	150	200	250	200	250	250	300	
Hapukoor	5	5	5	5	5	5	5	5	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Riisipuding (64)	100	120	150	180	120	150	200	200	
Mahlakissell õunamahlast (55)	50	100	100	100	100	150	150	150	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>380</b>	<b>500</b>	<b>591</b>	<b>681</b>	<b>582</b>	<b>720</b>	<b>811</b>	<b>847</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Kala-kartulivormiroog (81)	120	120	150	180					
Hapukoorekaste (13)	30	30	30	50					
Porgandi-õunasalat õlikastmega (183)	50	75	75	75					
Rukkileib	15	30	30	30					
Põngerjate jõujook (3)	100	120	150	150					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>319</b>	<b>387</b>	<b>446</b>	<b>499</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>904</b>	<b>1154</b>	<b>1375</b>	<b>1558</b>	<b>582</b>	<b>720</b>	<b>811</b>	<b>847</b>	

12. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Homмикusöök</b>									
Nisuhelbepuder (155)	120	150	200	220					
Keedis	10	20	20	30					
Mahl	50	75	75	75					
Kaalikalõik	50	50	75	50					
Kapsalõik	50	50	75	100					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>189</b>	<b>247</b>	<b>311</b>	<b>348</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Kurzeme strooganov (114)	75	75	75	100	75	100	100	100	
Keedetud brokoli (27)	30	30	50	30	50	50	50	100	
Hautatud porgandid (22)	50	75	120	120	75	75	100	150	
Keedetud kartul (28)	75	100	120	150	120	120	150	150	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Piim	100	120	150	150	150	200	200	200	
Banaan	100	100	150	150	100	150	200	200	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>424</b>	<b>510</b>	<b>610</b>	<b>684</b>	<b>595</b>	<b>709</b>	<b>778</b>	<b>832</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Porgandi-kohupiimavorm (131)	120	180	200	220					
Hapukoor	5	10	10	10					
Sai	20	20	20	20					
Kakao (1)	100	120	150	150					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>295</b>	<b>396</b>	<b>445</b>	<b>470</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>908</b>	<b>1153</b>	<b>1366</b>	<b>1502</b>	<b>595</b>	<b>709</b>	<b>778</b>	<b>832</b>	

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 3. nädal (10)

13. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Hommikusöök</b>									
Maisimannapuder (149)	120	150	150	180					
Keedis	10	20	20	20					
Kakao (1)	100	120	150	150					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>237</b>	<b>306</b>	<b>329</b>	<b>365</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Hautatud kana hapukoorekastmes (102)	50	50	75	75	75	75	100	100	
Kartulipüree (26)	75	100	120	150	100	120	150	150	
Kaalika-rosinasalat mahlaga (167)	30	30	30	30	50	50	50	50	
Porgandi-õunasalat õlikastmega (183)			30	30	50	50	50	50	
Porgand	30	30							
Lehtsalat		10	10	10	10	10	10	10	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Mannavaht õunamahlast (57)	80	100	120	150	100	120	150	150	
Piim	50	100	100	100	100	100	100	100	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>395</b>	<b>512</b>	<b>632</b>	<b>699</b>	<b>664</b>	<b>709</b>	<b>839</b>	<b>839</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Värske kapsa-õuna-sealihahautis (117)	150	150	150	200					
Keedetud kartul (28)	75	100	150	150					
Rukkileib	15	30	30	30					
Tee (5)	100	150	200	200					
Suhkur	5	10	10	10					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>323</b>	<b>396</b>	<b>435</b>	<b>506</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>956</b>	<b>1214</b>	<b>1395</b>	<b>1570</b>	<b>664</b>	<b>709</b>	<b>839</b>	<b>839</b>	

14. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Hommikusöök</b>									
Riisipuder kuivatatud puuviljadega (159)	120	150	150	180					
Piim	100	120	150	150					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>239</b>	<b>296</b>	<b>313</b>	<b>358</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Hapukapsasupp sealihaga (190)	150	150	200	250	200	250	250	300	
Hapukoor	5	5	5	5	5	5	5	5	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Kohupiima-küpsisetort (42)	70	100	100	120	75	100	100	120	
Soe mahlajook (4)	100	120	150	150	100	150	200	200	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>405</b>	<b>513</b>	<b>582</b>	<b>685</b>	<b>580</b>	<b>721</b>	<b>748</b>	<b>851</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Kala-köögivilja pajaroog (82)	120	150	180	200					
Kõrvitsasalat	30	50	50	50					
Rukkileib	15	30	30	30					
Pett	100	120	150	150					
Banaan	100	100	150	150					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>302</b>	<b>406</b>	<b>477</b>	<b>500</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>946</b>	<b>1215</b>	<b>1372</b>	<b>1543</b>	<b>580</b>	<b>721</b>	<b>748</b>	<b>851</b>	

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 3. nädal (11)

15. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Hommikusöök</b>									
Kohupiimaklimbid (124)	80	100	120	120					
Hapukoor	10	10	10	10					
Sepik		20	20	20					
Või		3	3	3					
Mahl	50	75	75	75					
Õun	80	80	100	150					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>182</b>	<b>294</b>	<b>329</b>	<b>351</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Kartuli-hakklihavorm (toorest kartulist) (92)	120	120	150	200	150	200	250	250	
Hapukoorekaste (13)	30	30	30	50	30	50	50	50	
Paprika-Hiina kapsa salat õlikastmega (176)	30	50	50	50	50	75	75	75	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Mahlatarretis (56)	100	120	150	150	150	150	150	150	
Vahustatud vahukoor (68)	5	5	5	5	5	5	5	5	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>417</b>	<b>487</b>	<b>573</b>	<b>679</b>	<b>620</b>	<b>741</b>	<b>830</b>	<b>830</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Peedikotletid (130)	60	100	120	120					
Hapukoor	10	10	10	20					
Praetud sink	10	20	30	30					
Sai	20	20	20	20					
Või	3	3	3	3					
Keedis	10	10	10	10					
Kakao (1)	100	120	150	150					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>307</b>	<b>405</b>	<b>477</b>	<b>497</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>906</b>	<b>1186</b>	<b>1379</b>	<b>1527</b>	<b>620</b>	<b>741</b>	<b>830</b>	<b>830</b>	

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 4. nädal (12)

16. päev								
	Lasteaed				Kool			
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G
<b>Hommikusöök</b>								
Munapuder peekoni ja porruga (75)	80	80	100	120				
Tomat	50	50	50	50				
Rukkileib	15	30	30	30				
Piim	100	120	150	150				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>232</b>	<b>276</b>	<b>326</b>	<b>359</b>				
<b>Lõunasöök</b>								
Pikkpoiss (98)	75	75	75	100	75	75	75	100
Keedetud makaronid (29)	100	100	150	150	120	120	150	200
Porgandisalat mahlaga (181)		50	50	75				
Porgand	30							
Porgandi-apelsinisolat seemnetega (178)					50	50	75	75
Keedetud brokoli (27)	30	50	50	75	50	75	75	75
Või					5	5	5	5
Piimakaste (16)	30	30	30	50	30	50	50	75
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50
Mahl	50	75	75	75	75	100	100	100
Pirn	75	100	150	150	100	100	100	100
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>410</b>	<b>487</b>	<b>584</b>	<b>665</b>	<b>651</b>	<b>693</b>	<b>773</b>	<b>912</b>
<b>Õhtusöök</b>								
Seenehautis (134)	180	220	250	300				
Hiina kapsa-maisi-paprikasalat õlikastmega (165)	50	75	75	75				
Keefir	100	120	150	150				
Banaan	100	150	200	200				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>302</b>	<b>394</b>	<b>463</b>	<b>506</b>				
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>944</b>	<b>1158</b>	<b>1373</b>	<b>1530</b>	<b>651</b>	<b>693</b>	<b>773</b>	<b>912</b>

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 4. nädal (13)

17. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Hommikusöök</b>									
Odrajahupuder (156)	120	150	150	180					
Keedis	10	20	20	20					
Mahl	50	75	100	100					
Kaalikas	30	30	100	30					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>233</b>	<b>308</b>	<b>340</b>	<b>365</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Kartuli-makaronisupp (197)	120	150	200	250	200	250	250	300	
Petersell	2	2	2	2	2	2	2	2	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Või	3	3	3	3	5				
Saia-kohupiima-õunavorm (65)	100	100	120	150	120	120	180	180	
Piim	50	100	100	100	100	100	100	150	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>395</b>	<b>484</b>	<b>567</b>	<b>671</b>	<b>628</b>	<b>632</b>	<b>761</b>	<b>829</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Porgandipannkoogid (133)	80	100	100	120					
Külm kaste (15)	30	30	30	30					
Sepik	20	20	40	40					
Kakao (1)	100	120	150	150					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>323</b>	<b>375</b>	<b>451</b>	<b>489</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>951</b>	<b>1167</b>	<b>1358</b>	<b>1525</b>	<b>628</b>	<b>632</b>	<b>761</b>	<b>829</b>	

18. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Hommikusöök</b>									
Piima-riisisupp (209)	150	200	250	250					
Täisterasai	15	15	25	25					
Kalakonserv tomatiga	10	10	20	20					
Õun	50	100	100	100					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>199</b>	<b>262</b>	<b>347</b>	<b>347</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Küpsetatud kana (108)	30	50	50	50	50	50	75	75	
Ahjukartulid (21)	75	100	120	120					
Keedetud kartul (28)					120	120	150	150	
Porgand-hernes piimakastmes (30)	50	50	50	75	100	150	150	200	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Jõhvika-rosinakissell (40)	100	100	150	150	150	150	150	200	
Vahustatud vahukoor (68)	5	5	5	10	5	5	10	10	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>406</b>	<b>537</b>	<b>618</b>	<b>662</b>	<b>627</b>	<b>681</b>	<b>793</b>	<b>897</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Tomati-makaronivorm (135)	150	180	200	250					
Porgandi-kaalikasalat õlikastmega (180)	30	30	30	30					
Rukkileib	15	30	30	30					
Kakao (1)	100	120	150	150					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>318</b>	<b>404</b>	<b>451</b>	<b>513</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>923</b>	<b>1203</b>	<b>1416</b>	<b>1522</b>	<b>627</b>	<b>681</b>	<b>793</b>	<b>897</b>	

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 4. nädal (14)

19. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Homnikusöök</b>									
Nisuhelbe-ploomipuder (154)	120	150	150	150					
Või		5	5	5					
Piim	100	100	150	150					
Porgand			30	50					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>228</b>	<b>308</b>	<b>348</b>	<b>356</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Küpsetatud kalapulgad	50	75	75	75	50	75	75	100	
Kartuli-kaalikapuder (24)	100	100	150	150	120	150	200	250	
Porgandi-õunasalat õlikastmega (183)	30	50	50	75	50	75	75	100	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Banaanijogurt (36)	100	120	150	200	150	150	200	200	
Maasikad					10	10	10	10	
Küpsis					20	20	20	20	
Praetud kaerahelbed (60)	10	10	15	15					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>379</b>	<b>501</b>	<b>592</b>	<b>653</b>	<b>583</b>	<b>682</b>	<b>765</b>	<b>881</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Sõmer tatrapuder (161)	120	150	200	200					
Keefir	100	120	150	150					
Täisterasai	25	25	25	50					
Või	5	5	5	5					
Tomat	50	50	50	50					
Sulatatud juust				10					
Õun	50	100	100	100					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>305</b>	<b>370</b>	<b>439</b>	<b>523</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>913</b>	<b>1179</b>	<b>1379</b>	<b>1532</b>	<b>583</b>	<b>682</b>	<b>765</b>	<b>881</b>	
<b>20. päev</b>									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Homnikusöök</b>									
Riisipuder (158)	120	150	200	220					
Keedis	20	20	20	30					
Tee (5)	100	150	200	200					
Suhkur	5	10	10	10					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>214</b>	<b>274</b>	<b>340</b>	<b>384</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Köögiviljapüreesupp (200)	200	200	250	250	200	250	250	350	
Täisteraleib	15	30	30	50	50	50	50	75	
Juustuvõie (139)	5	10	10	15	10	10	20	20	
Küpsetatud õunad (47)	180	200	220	250	220	220	280	250	
Piim	100	120	150	150	150	200	200	200	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>406</b>	<b>501</b>	<b>565</b>	<b>669</b>	<b>584</b>	<b>639</b>	<b>754</b>	<b>837</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Makaroni-hakkliahavormiroog (97)	120	150	180	200					
Keedetud lillkapsas	30	30	50	50					
Sepik		20	20	20					
Keefir	100	120	150	150					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>282</b>	<b>401</b>	<b>477</b>	<b>514</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>902</b>	<b>1176</b>	<b>1382</b>	<b>1567</b>	<b>584</b>	<b>639</b>	<b>754</b>	<b>837</b>	

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 5. nädal (15)

21. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Hommikusöök</b>									
Maisihelbed	30	30	30	30					
Piim	100	100	150	150					
Sai		20	20	20					
Heeringavõie (137)		5	5	5					
Porgand	50	50	100	100					
Pirn				100					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>192</b>	<b>278</b>	<b>326</b>	<b>374</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Tomati-makaronivorm (135)	150	200	220	250	200	250	250	300	
Kapsa-porgandi-õunasalat õlikastmega (170)	50	50	75	75	50	100	100	100	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Leivasupp (48)	100	120	150	150	120	150	200	200	
Hapukoor	10	5	10	10	5	5	10		
Piim								150	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>405</b>	<b>519</b>	<b>610</b>	<b>648</b>	<b>565</b>	<b>702</b>	<b>777</b>	<b>903</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Guljašš (111)	100	100	100	120					
Keedetud kartul (28)	75	100	150	150					
Paprika-Hiina kapsa salat õlikastmega (176)	30	50	75	75					
Rukkileib	15	30	30	30					
Tee (5)	100	150	200	200					
Suhkur	5	10	10	10					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>325</b>	<b>411</b>	<b>465</b>	<b>504</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>922</b>	<b>1208</b>	<b>1401</b>	<b>1526</b>	<b>565</b>	<b>702</b>	<b>777</b>	<b>903</b>	

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 5. nädal (16)

22. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Homnikusöök</b>									
Sõmer tatrapuder (161)	120	150	150	180					
Või	5	5	5	5					
Keefir	100	120	150	150					
Pirn	30	75	100	100					
Kaalikas	30	30	75	75					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>241</b>	<b>305</b>	<b>347</b>	<b>379</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Kalaseljanka kartuliga (193)	150	150	200	250	200	250	250	300	
Hapukoor	5	5	5	5	5	5	5	5	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Õuna-nuudlimaius (69)	100	120	150	150	120	150	150	200	
Piim	50	100	100	150	100	100	150	200	
Viinamarjad	50	50	50	50	75	100	100	100	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>396</b>	<b>493</b>	<b>583</b>	<b>652</b>	<b>599</b>	<b>708</b>	<b>736</b>	<b>887</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Hakk-kotlet (89)	50	50	50	75					
Kartuli-porgandipüree (25)	100	120	150	150					
Kõrvitsa-astelpajusalat meega (174)	30	50	75	75					
Rukkileib	15	30	30	30					
Tee (5)	100	150	200	200					
Suhkur	5	10	10	10					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>317</b>	<b>411</b>	<b>465</b>	<b>529</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>954</b>	<b>1209</b>	<b>1395</b>	<b>1559</b>	<b>599</b>	<b>708</b>	<b>736</b>	<b>887</b>	

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 5. nädal (17)

23. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Hommikusöök</b>									
Piima-riisisupp (209)	150	200	250	300					
Täisterasai	15	25	25	25					
Või	3	3	3	3					
Mesi	5	10	10	10					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>193</b>	<b>273</b>	<b>313</b>	<b>354</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Värske kapsa-hakklihahautis (101)	150	200	200	250	150	150	200	200	
Keedetud kartul (28)	100	100	150	150	120	120	150	150	
Porgandi-apelsinialat seemnetega (178)					75	75	100	100	
Kaalika-ananassialat (166)	50	75	75	75					
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Virsikonserv	120	150	30	30	120	50	50	50	
Jogurti-maasikatarretis (38)			150	150		100	100	100	
Vahustatud vahukoor (68)	5	10			5				
Piim					150	150	150	150	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>387</b>	<b>525</b>	<b>599</b>	<b>650</b>	<b>656</b>	<b>692</b>	<b>804</b>	<b>804</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Porgandi-makaronivorm (132)	120	120	180	200					
Rukkileib	15	30	30	30					
Puuviljatee	100	150	200	200					
Suhkur	5	10	10	10					
Viinamarjad	50	50	50	50					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>322</b>	<b>376</b>	<b>491</b>	<b>529</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>902</b>	<b>1173</b>	<b>1403</b>	<b>1533</b>	<b>656</b>	<b>692</b>	<b>804</b>	<b>804</b>	

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 5. nädal (18)

24. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Hommikusöök</b>									
Neljaviiljapuder õuntega (153)	120	150	150	180					
Rukkileib	15	30	30	30					
Roheline võie (141)	5	5	5	5					
Tee (5)	100	150	200	200					
Suhkur	5	10	10	10					
Õun			50	50					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>228</b>	<b>318</b>	<b>340</b>	<b>376</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Köögiviljasupp (201)	150	150	200	250	200	250	250	300	
Petersell	2	2	2	2	2	2	2	2	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Leivavormiroog (50)	100	120	150	150	120	150	200	200	
Piim	50	120	100	150	100	150	150	200	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>381</b>	<b>502</b>	<b>590</b>	<b>648</b>	<b>568</b>	<b>694</b>	<b>808</b>	<b>867</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Kanakaste porgandi ja ubadega (104)	100	100	120	150					
Kartulipüree (26)	100	120	150	150					
Keedetud peet	30	75	75	75					
Mahl	50	75	75	75					
Kiivi	100	100	120	150					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>320</b>	<b>375</b>	<b>443</b>	<b>495</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>930</b>	<b>1195</b>	<b>1373</b>	<b>1519</b>	<b>568</b>	<b>694</b>	<b>808</b>	<b>867</b>	
25. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Hommikusöök</b>									
Kaerahelbe-marjapuder (145)	120	180	200	200					
Piim	100	120	150	150					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>211</b>	<b>300</b>	<b>343</b>	<b>343</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Ahjus küpsetatud kala (78)	40	50	50	50	50	50	50	50	
Sõmer riis (33)	75	100	120	150	120	120	150	150	
Poolakaste (17)	30	30	30	50	30	50	50	50	
Porgand	30	50	50	50					
Keedetud lillkapsas	30	30	50	50					
Porgandi-õunasalat mahlaga (182)					50	75	100	100	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Mustikasupp (58)	100	100	150	120	150	150	200	200	
Röstitud saiakuubikud (32)	10	10	15	15	10	20	20	20	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>417</b>	<b>518</b>	<b>612</b>	<b>686</b>	<b>630</b>	<b>731</b>	<b>827</b>	<b>827</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Köögiviljavormiroog (126)	180	200	250	280					
Hapukoorekaste (13)	30	30	30	50					
Rukkileib	15	30	30	30					
Apelsin	100	120	150	150					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>304</b>	<b>368</b>	<b>437</b>	<b>488</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>932</b>	<b>1186</b>	<b>1391</b>	<b>1517</b>	<b>630</b>	<b>731</b>	<b>827</b>	<b>827</b>	

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 6. nädal (19)

26. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Hommikusöök</b>									
Naturaalne omlett (76)	80	80	100	120					
Tomat	30	30	30	50					
Rukkileib	15	30	30	30					
Viljakohv piimaga (6)	100	120	150	150					
Suhkur	7	10	10	10					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>232</b>	<b>283</b>	<b>325</b>	<b>364</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Rassolnik (210)	150	150	200	250	200	250	250	300	
Hapukoor	5	5	5	5	5	5	5	5	
Petersell	2	2	2	2	2	2	2	2	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Õunavorm (73)	80	100	120	120	100	120	150	150	
Piim	50	100	100	100	100	100	100	100	
Kiivi	50	50	50	50	50	80	100	100	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>406</b>	<b>514</b>	<b>600</b>	<b>641</b>	<b>602</b>	<b>708</b>	<b>787</b>	<b>829</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Kala-köögiviljavormiroog (83)	180	220	250	300					
Tomat	50	50	75	50					
Paprika	30	50	75	75					
Sepik	20	20	20	20					
Mahl	50	75	75	75					
Õun	50	100	150						
Viinamarjad				120					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>292</b>	<b>372</b>	<b>437</b>	<b>504</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>931</b>	<b>1169</b>	<b>1362</b>	<b>1510</b>	<b>602</b>	<b>708</b>	<b>787</b>	<b>829</b>	

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 6. nädal (20)

27. päev								
	Lasteaed				Kool			
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G
<b>Homnikusöök</b>								
Põngerjate porgandikeeks (9)	30	30	50	50				
Magus kohupiimavaht (53)	80	100	120	120				
Viljakohv piimaga (6)	100	120	150	150				
Suhkur	7	10	10	10				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>221</b>	<b>257</b>	<b>345</b>	<b>345</b>				
<b>Lõunasöök</b>								
Makaroni-hakkliharooog tomati ja ananassiga (96)	150	180	200	220	150	200	250	250
Kapsa-puuviljasalat maitsestatamata jogurtiga (171)	30	50	50	75	50	75	100	100
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50
Lumemaasikas (peedi-õunatarretis vahukoorega) (52)	100	120	150	150	150	150	150	150
Mahl					75	100	100	100
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>417</b>	<b>539</b>	<b>611</b>	<b>657</b>	<b>618</b>	<b>719</b>	<b>809</b>	<b>809</b>
<b>Õhtusöök</b>								
Maksa-kartulipannkoogid (118)	75	80	100	120				
Hapukoorekaste (13)	30	30	30	50				
Porgandisalat mahlaga (181)	50	50	50	75				
Tomati-sibulasalat õlikastmega (185)	30	30	50	75				
Rukkileib	15	30	30	30				
Tee (5)	100	150	200	200				
Suhkur	5	10	10	10				
Õun	150	150	150	150				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>313</b>	<b>376</b>	<b>420</b>	<b>494</b>				
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>951</b>	<b>1172</b>	<b>1377</b>	<b>1496</b>	<b>618</b>	<b>719</b>	<b>809</b>	<b>809</b>

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 6. nädal (21)

28. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Hommikusöök</b>									
Kaerahelbepuder (147)	120	150	150	200					
Keedis	10	10	20	20					
Piim	100	120	150	150					
Kaalikas	50	50	50	50					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>231</b>	<b>278</b>	<b>312</b>	<b>372</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Borš värskes kapsa ja kartuliga (188)	150	150	200	250	200	250	250	300	
Hapukoor	5	5	5	5	5	5	5	5	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Päikese vormiroog (kõrvitsa-sidrunivorm) (62)	100	120	150	150	150	150	200	200	
Piim	100	150	150	150	150	150	150	200	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>401</b>	<b>506</b>	<b>600</b>	<b>632</b>	<b>646</b>	<b>678</b>	<b>781</b>	<b>841</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Porgandi-kanahautis (109)	100	100	100	150					
Keedetud kartul (28)	75	120	120	150					
Tomat	30	30	50	50					
Viljakohv piimaga (6)	100	120	150	150					
Suhkur	5	10	10	10					
Rosinakukkel (10)	30	30	50	50					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>306</b>	<b>365</b>	<b>453</b>	<b>518</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>938</b>	<b>1149</b>	<b>1364</b>	<b>1521</b>	<b>646</b>	<b>678</b>	<b>781</b>	<b>841</b>	
29. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Hommikusöök</b>									
Piima-mannasupp (208)	150	200	250	250					
Rukkileib	15	30	30	30					
Singivõie (142)	5	10	10	10					
Õun	75	50	50	100					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>206</b>	<b>292</b>	<b>330</b>	<b>352</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Seapraad (116)	40	50	50	60	50	50	75	75	
Keedetud kartul (28)	100	100	150	150	120	120	150	150	
Keedetud lillkapsas	30	50	50	50	75	75	75	100	
Hautatud porgandid (22)	50	75	75	75	50	50	50	100	
Jõhvika-apelsinipüree (23)			30	30	30	30	50	50	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Mahl	50	75	75	75	75	100	100	100	
Kiivi	80	80	100	100	150	150	150	150	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>403</b>	<b>517</b>	<b>598</b>	<b>641</b>	<b>642</b>	<b>654</b>	<b>803</b>	<b>847</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Hautatud räimed porgandiga (80)	120	150	150	220					
Keedetud kartul (28)	100	100	150	150					
Paprika-tomatisalat õlikastmega (177)	50	75	100	100					
Rukkileib	15	30	30	30					
Tee (5)	100	150	200	200					
Suhkur	5	10	10	10					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>286</b>	<b>387</b>	<b>441</b>	<b>513</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>895</b>	<b>1196</b>	<b>1369</b>	<b>1506</b>	<b>642</b>	<b>654</b>	<b>803</b>	<b>847</b>	

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 6. nädal (22)

30. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Hommikusöök</b>									
Neljaviijahelbepuder (152)	120	150	150	200					
Keedis	10	10	20	20					
Piim	100	120	150	150					
Kaalikas	30	50	50	50					
Pirn	30	50	50	50					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>231</b>	<b>292</b>	<b>326</b>	<b>382</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Kalafrikadellisupp (192)	150	200	250	250	200	250	300	350	
Petersell	2	2	2	2	2	2	2	2	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Pannkoogid kohupiimaga (59)	80	100	120	120	100	120	150	180	
Mesi	10	10	20	20	10	15	15	20	
Mahl	50	75	75	75	75	100	100	100	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>380</b>	<b>509</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>555</b>	<b>665</b>	<b>769</b>	<b>889</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Kapsarullid veisehakklihaga (91)	120	150	150	200					
Keedetud kartul (28)	75	100	150	150					
Paprika-tomatsalat õlikastmega (177)	30	30	30	30					
Rukkileib	15	30	30	30					
Tee (5)	100	150	200	200					
Suhkur	5	10	10	10					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>297</b>	<b>411</b>	<b>450</b>	<b>519</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>908</b>	<b>1212</b>	<b>1400</b>	<b>1525</b>	<b>555</b>	<b>665</b>	<b>769</b>	<b>889</b>	

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 7. nädal (23)

31. päev								
	Lasteaed				Kool			
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G
<b>Hommikusöök</b>								
Müsli	30	40	50	50				
Maitsestatamata jogurt	100	120	150	150				
Keedis	10	10	20	20				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>198</b>	<b>250</b>	<b>326</b>	<b>326</b>				
<b>Lõunasöök</b>								
Praetud hakkliahapallid (99)	50	50	50	75	50	50	75	100
Sõmer riis (33)	75	100	120	120	120	150	150	150
Hapukoore-tomatikaste (12)	30	30	30	50	50	50	50	50
Porgandi-õunasalat õlikastmega (183)	30	50	50	75	50	50	50	100
Värske kurgi salat õlikastmega (186)	30	30	50	50				
Tomat					50	50	50	50
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50
Magus supp kuivatatud puuviljadest (54)	80	100	120	120	120	120	150	150
Vahustatud vahukoore (68)	5	5	5	5	5	5	10	10
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>419</b>	<b>533</b>	<b>594</b>	<b>682</b>	<b>648</b>	<b>698</b>	<b>797</b>	<b>889</b>
<b>Õhtusöök</b>								
Hautatud köögiviljad (120)	150	200	250	250				
Rukkileib	15	30	30	30				
Või	3							
Kakao (1)	100	120	150	150				
Pirn	80	80	80	150				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>323</b>	<b>400</b>	<b>474</b>	<b>508</b>				
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>940</b>	<b>1184</b>	<b>1394</b>	<b>1516</b>	<b>648</b>	<b>698</b>	<b>797</b>	<b>889</b>

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 7. nädal (24)

32. päev								
	Lasteaed				Kool			
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G
<b>Hommikusöök</b>								
Keedetud makaronid (29)	100	120	150	150				
Juust	10	10	20	20				
Tomat	30	50	50	50				
Tee (5)	100	150	200	200				
Suhkur	5	10	10	10				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>204</b>	<b>257</b>	<b>334</b>	<b>334</b>				
<b>Lõunasöök</b>								
Peedisupp (204)	150	150	200	250	200	250	250	300
Keedetud muna	10	20	20	20	10	10	20	20
Hapukoor	5	5	5	5	5	5	5	5
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50
Kõrvitsapannkoogid (46)	100	100	120	150	100	120	120	150
Keedis	20	20	20	30	10	20	30	30
Viinamarjad	50	120	120	120	100	100	100	100
Piim					150	200	200	200
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>400</b>	<b>503</b>	<b>571</b>	<b>673</b>	<b>621</b>	<b>734</b>	<b>765</b>	<b>849</b>
<b>Õhtusöök</b>								
Lõhe-riisivorm (86)	100	120	150	150				
Porgandi-apelsinialat õlikastmega (179)	30	30	30	75				
Rukkileib	15	30	30	30				
Mahl	50	75	75	75				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>301</b>	<b>388</b>	<b>451</b>	<b>501</b>				
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>905</b>	<b>1148</b>	<b>1355</b>	<b>1508</b>	<b>621</b>	<b>734</b>	<b>765</b>	<b>849</b>

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 7. nädal (25)

33. päev								
	Lasteaed				Kool			
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G
<b>Hommikusöök</b>								
Riisihelbe-kõrvitsapuder õunte ja marjadega (157)	120	150	200	220				
Või	5	5	5	5				
Soe mahlajook (4)	100	150	150	150				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>221</b>	<b>275</b>	<b>338</b>	<b>363</b>				
<b>Lõunasöök</b>								
Ahjus küpsetatud lõhe seesamiseemnetega (79)	40	60	60	75	75	75	75	75
Keedetud kartul (28)	75	100	120	150	120	120	150	150
Hapukoorekaste (13)	30	30	30	50	30	50	50	50
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50
Porgandi-õunasalat õlikastmega (183)					50	50	100	100
Porgand	30	50	75	50				
Värske kurk	30	30	50	30	50	50	50	50
Maitsestatamata jogurt			30	30				
Mahl	50	75	75	75	75	100	100	100
Õunasupp (72)	120	120	150	200	120	150	150	150
Praetud kaerahelbed (60)	15	15	15	15	10	20	25	25
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>405</b>	<b>526</b>	<b>593</b>	<b>691</b>	<b>622</b>	<b>719</b>	<b>806</b>	<b>806</b>
<b>Õhtusöök</b>								
Saiavorm (66)	100	120	150	150				
Piim	80	100	100	150				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>297</b>	<b>358</b>	<b>434</b>	<b>462</b>				
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>923</b>	<b>1159</b>	<b>1365</b>	<b>1516</b>	<b>622</b>	<b>719</b>	<b>806</b>	<b>806</b>
34. päev								
	Lasteaed				Kool			
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G
<b>Hommikusöök</b>								
Kaerahelbepuder (147)	100	150	150	180				
Keedis	10	20	20	20				
Kakao (1)	100	120	150	150				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>212</b>	<b>304</b>	<b>327</b>	<b>363</b>				
<b>Lõunasöök</b>								
Kartuli-porgandipüreesupp (198)	150	200	250	250	200	250	250	300
Röstitud saiakuubikud (32)					20	20	20	30
Täisteraleib	15	30	30	30				
Roheline võie (141)	5	5	5	5				
Suured pannkoogid (67)	80	80	100	120	100	120	150	150
Keedis	10	20	20	20	20	20	30	30
Piim	100	120	150	150	150	200	200	200
Pirn	75	75	75	100	100	120	150	200
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>430</b>	<b>526</b>	<b>615</b>	<b>668</b>	<b>584</b>	<b>694</b>	<b>788</b>	<b>887</b>
<b>Õhtusöök</b>								
Köögiviljavormiroog (126)	150	200	250	250				
Hapukoorekaste (13)	30	30	50	50				
Praetud hakklihapallid (99)	50	50	50	75				
Mahl	50	75	75	75				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>326</b>	<b>395</b>	<b>470</b>	<b>522</b>				
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>968</b>	<b>1225</b>	<b>1412</b>	<b>1552</b>	<b>584</b>	<b>694</b>	<b>788</b>	<b>887</b>

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 7. nädal (26)

35. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Hommikusöök</b>									
Hirsipuder (144)	120	150	150	150					
Keedis		10	20	20					
Joogijogurt	100	100	120	150					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>247</b>	<b>305</b>	<b>339</b>	<b>364</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Maksastrooganov (119)	80	100	100	120	120	150	150	150	
Kartulipüree (26)	100	120	150	150	120	150	200	200	
Kapsa-õunasalat õlikastmega (173)	30	30	50	50	50	75	75	75	
Porgandisalat mahlaga (181)		50	75	50	50	50	50	50	
Porgand	30								
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Piim	100	120	150	150	150	200	200	200	
Apelsin	100	100	100	100	150	150	200	200	
Magus kohupiimavaht (53)				75					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>382</b>	<b>490</b>	<b>566</b>	<b>656</b>	<b>614</b>	<b>736</b>	<b>809</b>	<b>809</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Makaronid hakklihaga (94)	150	150	200	220					
Kõrvitsa-õunasalat meega (175)	30	30	30	75					
Rukkileib	15	30	30	30					
Tee (5)	100	150	200	200					
Suhkur	5	10	10	10					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>318</b>	<b>372</b>	<b>455</b>	<b>509</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>946</b>	<b>1167</b>	<b>1360</b>	<b>1528</b>	<b>614</b>	<b>736</b>	<b>809</b>	<b>809</b>	

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 8. nädal (27)

36. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Hommikusöök</b>									
Mannapuder kõrvitsaga (150)	120	150	180	200					
Keedis	10	20	20	20					
Piim	100	120	150	150					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>228</b>	<b>295</b>	<b>350</b>	<b>376</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Pasta-kalasupp (203)	150	150	200	250	200	250	250	300	
Petersell	2	2	2	2	2	2	2	2	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Kaerahelbe-porgandikook (7)	30	50	50	50	50	50	75	75	
Mahl	50	75	75	75	75	100	100	100	
Banaan	150	100	150	200	200	200	200	200	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>403</b>	<b>494</b>	<b>574</b>	<b>654</b>	<b>648</b>	<b>712</b>	<b>801</b>	<b>853</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Omlett porgandiga (77)	80	80	100	120					
Tomat	30	30	30	75					
Rukkileib	15	30	30	30					
Kakao (1)	100	120	150	150					
Küpsis	10	20	30	30					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>286</b>	<b>380</b>	<b>479</b>	<b>519</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>917</b>	<b>1169</b>	<b>1404</b>	<b>1550</b>	<b>648</b>	<b>712</b>	<b>801</b>	<b>853</b>	

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 8. nädal (28)

37. päev								
	Lasteaed				Kool			
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G
<b>Hommikusöök</b>								
Piima-köögiviljasupp (206)	150	200	250	300				
Rukkileib	15	30	30	30				
Või	3	3	3	3				
Juust	10	10	15	15				
Tomat	15	15	15	15				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>203</b>	<b>274</b>	<b>328</b>	<b>365</b>				
<b>Lõunasöök</b>								
Mulgipuder lihata (128)	120	150	200	220	150	220	250	250
Praetud sibulad (31)	10	10	10	10	10	10	20	20
Praetud sink	10	10	15	15	10	20	30	30
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50
Keefir	100	120	150	150	150	200	200	200
Õuna-porgandikissell (71)	100	120	150	150	150	150	150	150
Vahustatud vahukoor (68)	5	5	10	10	5	5	20	10
Pirn	150	150	150	150	100	150	150	150
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>416</b>	<b>511</b>	<b>629</b>	<b>652</b>	<b>570</b>	<b>716</b>	<b>837</b>	<b>802</b>
<b>Õhtusöök</b>								
Lindströmi hakklihapallid (93)	50	75	75	75				
Sõmer tatrapuder (161)	100	100	150	150				
Piimakaste (16)	30	30	30	50				
Kapsa-porgandi-õunasalat mahlaga (169)	50	50	75	75				
Puuviljatee	100	150	200	200				
Suhkur	5	10	10	10				
Sidrun	5	5	5	5				
Virsik				150				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>299</b>	<b>379</b>	<b>441</b>	<b>520</b>				
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>918</b>	<b>1163</b>	<b>1398</b>	<b>1537</b>	<b>570</b>	<b>716</b>	<b>837</b>	<b>802</b>

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 8. nädal (29)

38. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Hommikusöök</b>									
Neljaviijahelbepuder (152)	120	150	180	200					
Keedis	10	20	20	20					
Piim	100	120	150	150					
Porgand	50	50	50	50					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>227</b>	<b>289</b>	<b>340</b>	<b>362</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Kodune seljanka (199)	150	150	200	250	200	250	250	300	
Hapukoor	5	5	5	5	5	5	5	5	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Leiva-õunavorm (51)	100	120	150	150	120	150	180	200	
Piim	50	100	100	100	100	100	100	150	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>413</b>	<b>521</b>	<b>627</b>	<b>669</b>	<b>609</b>	<b>715</b>	<b>780</b>	<b>893</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Kana-kõrvitsarisoto (105)	150	200	220	250					
Keedetud peet	30	30	30	30					
Sepik	20	20	40	40					
Mahl	50	75	75	75					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>292</b>	<b>370</b>	<b>450</b>	<b>490</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>932</b>	<b>1180</b>	<b>1417</b>	<b>1522</b>	<b>609</b>	<b>715</b>	<b>780</b>	<b>893</b>	

39. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Hommikusöök</b>									
Maisimannapuder (149)	120	150	180	200					
Keedis	10	20	20	20					
Piim	100	120	150	150					
Kaalikas	50	50	50	50					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>232</b>	<b>297</b>	<b>349</b>	<b>373</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Seene-hakklihahallid (100)	50	50	75	75	100	100	80	120	
Piimakaste (16)	30	30	30	50	30	50	50	75	
Sõmer riis (33)	75	100	120	150	120	120	150	180	
Paprika	30	30	30	50	50	50	50	75	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Puuviljatarretis (61)	100	120	150	150	100	150	150	150	
Vahustatud vahukoor (68)	5	5	5	5	5	10	10	10	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>396</b>	<b>493</b>	<b>596</b>	<b>675</b>	<b>644</b>	<b>730</b>	<b>747</b>	<b>900</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Päkapikkude praad (küpsetatud kala koorekastmes) (88)	100	120	120	150					
Rukkileib	15	30	30	30					
Kartulipüree (26)	75	100	150	150					
Paprika-tomatisalat õlikastmega (177)	30	30	30	50					
Tee (5)	100	150	200	200					
Suhkur	5	10	10	10					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>297</b>	<b>407</b>	<b>462</b>	<b>517</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>925</b>	<b>1196</b>	<b>1407</b>	<b>1565</b>	<b>644</b>	<b>730</b>	<b>747</b>	<b>900</b>	

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 8. nädal (30)

40. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Hommikusöök</b>									
Hirsi-kõrvitsapuder (143)	120	150	150	180					
Keedis	10	10	20	20					
Viljakohv piimaga (6)	100	120	150	150					
Suhkur	7	10	10	10					
Õun	50	100	150	150					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>221</b>	<b>292</b>	<b>339</b>	<b>371</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Köögililjaragu (125)	200	200	250	250	180	200	300	300	
Konservkurk		30	50	50					
Tomat	50	50	50	75					
Keedetud peet					50	75	75	75	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Halvaa-rosinaruut (37)	30	50	50	50	50	50	50	50	
Mahl	50	75	75	75					
Banaan				200					
Joogijogurt					150	200	200	200	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>384</b>	<b>534</b>	<b>583</b>	<b>697</b>	<b>659</b>	<b>730</b>	<b>818</b>	<b>818</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Hakklihalasanje (90)	150	150	180	200					
Paprika-Hiina kapsa salat õlikastmega (176)	30	50	100	100					
Porgand	30	100	100	100					
Piima-virsikumahlakokteil (2)	100	150	150	150					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>318</b>	<b>378</b>	<b>459</b>	<b>492</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>923</b>	<b>1204</b>	<b>1381</b>	<b>1561</b>	<b>659</b>	<b>730</b>	<b>818</b>	<b>818</b>	

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 9. nädal (31)

41. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Homмикusöök</b>									
Vedel mannapuder (163)	120	150	150	200					
Keedis	10	10	20	20					
Mahl	50	75	75	75					
Täisterasai	15	15	25	25					
Kalakonserv tomatiga	10	10	15	15					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>228</b>	<b>272</b>	<b>323</b>	<b>378</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Kana-köögiviljarisoto (106)	150	200	200	250	150	200	250	250	
Porgandi-apelsinisalad seemnetega (178)	30	50	50	50	75	75	75	75	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Viinamarjad	50	50	100	120	100	120	150	150	
Keefir	100	120	150	150					
Piim					150	200	200	200	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>378</b>	<b>524</b>	<b>578</b>	<b>663</b>	<b>596</b>	<b>709</b>	<b>801</b>	<b>801</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Soojad juustusaiad (11)	50	75	100	100					
Õunasupp (72)	150	150	150	200					
Praetud kaerahelbed (60)	10	15	15	20					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>304</b>	<b>401</b>	<b>475</b>	<b>535</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>910</b>	<b>1198</b>	<b>1377</b>	<b>1576</b>	<b>596</b>	<b>709</b>	<b>801</b>	<b>801</b>	

42. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Homмикusöök</b>									
Kaerahelbe-õunapuder (146)	120	150	180	200					
Piim	100	120	150	150					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>208</b>	<b>257</b>	<b>312</b>	<b>337</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Hernesupp (191)	150	150	200	250	200	250	250	300	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Aprikoosivaht (35)	100	120	150	150	120	120	150	200	
Piim	50	100	100	100	100	100	100	150	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>415</b>	<b>505</b>	<b>618</b>	<b>693</b>	<b>626</b>	<b>701</b>	<b>740</b>	<b>907</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Kodujuustu-heeringakaste (14)	50	75	75	75					
Keedetud kartul (28)	75	100	150	150					
Tomat	30	50	50	100					
Rukkileib	15	30	30	30					
Keefir	100	120	150	150					
Pirn	150	150	150	150					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>298</b>	<b>403</b>	<b>457</b>	<b>467</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>921</b>	<b>1165</b>	<b>1387</b>	<b>1497</b>	<b>626</b>	<b>701</b>	<b>740</b>	<b>907</b>	

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 9. nädal (32)

43. päev								
	Lasteaed				Kool			
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G
<b>Hommikusöök</b>								
Piima-klimbisupp (205)	150	150	200	200				
Banaan		100	100	100				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>216</b>	<b>271</b>	<b>343</b>	<b>343</b>				
<b>Lõunasöök</b>								
Kartuli-kohupiimakottletid (123)	100	120	150	150	180	200	200	250
Hapukoorekaste (13)	30	30	30	30	50	75	75	100
Porgandi-kaalikasalat õlikastmega (180)	30	75	100	100	50	100	100	100
Sepik	15	30	30	30	30	30	30	30
Tomat					75	75	75	75
Banaan					150	200	200	200
Kama-mannavaht (41)	100	150	150	180				
Piim	100	100	100	150	150	200	200	200
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>395</b>	<b>554</b>	<b>613</b>	<b>677</b>	<b>578</b>	<b>717</b>	<b>717</b>	<b>804</b>
<b>Õhtusöök</b>								
Kanakaste (103)	50	75	75	75				
Hautatud köögiviljad (120)	100	100	120	150				
Sõmer riis (33)	75	100	100	120				
Rukkileib	15	30	30	30				
Tee (5)			200					
Suhkur			10					
Mahl				75				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>305</b>	<b>402</b>	<b>464</b>	<b>520</b>				
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>916</b>	<b>1227</b>	<b>1419</b>	<b>1540</b>	<b>578</b>	<b>717</b>	<b>717</b>	<b>804</b>
44. päev								
	Lasteaed				Kool			
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G
<b>Hommikusöök</b>								
Kõrvitsapuder (148)	120	150	200	220				
Või	5	5	5	5				
Tee (5)	100	150	200	200				
Suhkur	5	10	10	10				
Sepik		20	20	20				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>184</b>	<b>289</b>	<b>343</b>	<b>364</b>				
<b>Lõunasöök</b>								
Praetud kala (87)	50	50	50	75	50	50	75	75
Ahjukartulid (21)	100	120	150	150	150	150	200	200
Porgandi-õunasalat mahlaga (182)	50	75	75	75	50	50	100	100
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50
Keefir	100	120	150	150	150	200	200	200
Õun	100	150	150	150	100	150	100	150
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>412</b>	<b>524</b>	<b>586</b>	<b>637</b>	<b>598</b>	<b>647</b>	<b>778</b>	<b>800</b>
<b>Õhtusöök</b>								
Makaronid köögiviljakastmega (127)	150	180	220	280				
Sai	20	20	20	20				
Kakao (1)	100	120	150	150				
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>310</b>	<b>361</b>	<b>432</b>	<b>503</b>				
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>906</b>	<b>1175</b>	<b>1361</b>	<b>1504</b>	<b>598</b>	<b>647</b>	<b>778</b>	<b>800</b>

Tabel 4. 9 nädala näidismenüü - 9. nädal (33)

45. päev									
	Lasteaed				Kool				
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G	
<b>Homnikusöök</b>									
Maisimannapuder (149)	120	150	150	180					
Keedis	10	10	20	20					
Puuviljatee	100	150	200	200					
Suhkur	5	10	10	10					
Täisterasai	15	15	25	25					
Kalakonserv tomatiga	10	10	15	15					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>238</b>	<b>294</b>	<b>345</b>	<b>381</b>					
<b>Lõunasöök</b>									
Makaronid hakkliahaga (94)	120	150	200	200	150	180	200	200	
Tomatikaste pastale (19)	30	30	30	30	30	50	50	50	
Hiina kapsa-maisi-paprikasalat õlikastmega (165)	20	25	25	25	50	50	75	75	
Värske kurgi salat õlikastmega (186)	20	25	25	25	50	50	75	75	
Täisteraleib	15	30	30	30	50	50	50	50	
Keefir	100	120	150	150					
Aprikoosikreem linaseemnetega (34)	100	100	100	150	120	120	150	150	
Piim					150	200	200	200	
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>422</b>	<b>524</b>	<b>624</b>	<b>673</b>	<b>639</b>	<b>726</b>	<b>818</b>	<b>818</b>	
<b>Õhtusöök</b>									
Kartuli-hapukoorevorm (122)	100	150	180	220					
Tomat	30	30	30	50					
Odrajahukarask (8)	30	30	30	30					
Mahl	50	75	75	75					
<b>Toidukorra energiasisaldus (kcal)</b>	<b>290</b>	<b>386</b>	<b>436</b>	<b>508</b>					
<b>Kogu lasteaiatoidu või koolilõuna energiasisaldus (kcal)</b>	<b>949</b>	<b>1204</b>	<b>1405</b>	<b>1561</b>	<b>639</b>	<b>726</b>	<b>818</b>	<b>818</b>	

# 45 PÄEVA MENÜÜ ANALÜÜSI TULEMUSED

## SELGITUSED

Tabelist 5 näeb kõikide vanusegruppide 45 päeva menüü keskmist energia- ja toitainesisaldust.

45 päeva menüü keskmine energiasisaldus on normikohane. Nädalamenüüde keskmised energiasisaldused on tabelis 6 ning kõikide vanusegruppide menüüde päevane energiasisaldus võrreldes soovitatavaga on joonistel 1–8.

Põhitoitainete keskmised osatähtsused toiduenergiast (edaspidi %E) (joonis 9) ning nende kõikumine vanusegruppide menüüdes vastab normile. Küllastunud rasvhapete sisaldus söimerühma menüüs on veidi normist kõrgem kogu rasva suurema osatähtsuse tõttu toidus.

Kolesterooli ja kiudainete sisaldus menüüdes vastab soovitustele. Sahharoosi on normist veidi rohkem. Kui võimalik, kasutata- gu roogades etteantust vähem suhkrut, kuid siis tuleb kindlasti tõsta pakutavate puu- ja köögiviljade koguseid.

Menüüdes jääb vajaka vitamiinist D, mille vajadusest kaetakse söimerühmas toiduga kuni 23% ja gümnaasiumis 55%. Vita- miin D peamiseks allikaks toidus on kala, vähem leidub seda piimatoodetes ja määrdemargariinides. Nii näiteks on 33. päeva menüüs ahjus küpsetatud lõhe seesamiseemnetega, mis annab sel päeval teisele lasteaiarühmale vitamiini D üle 10 µg (norm 6,6 µg) ja põhikooli teisele astmele üle 12 µg (norm 2,4 µg). Kala on kooliõpilaste menüüs vähemalt kord, lasteaiastel kaks ja enam korda nädalas, kuid sellega ei saa lapsed siiski veel vitamiini D piisavalt. Soomes rikastatakse vitamiiniga D piima, mida Eestis ei tehta.

Kuna söimerühma energiavajadus on madal, siis on neile keeruline valmistada nii toitainetihedat toitu, et lapsed saaksid kätte kõik vajalikud vitamiinid ja mineraalained. Seetõttu on söimerühmade toidus ka väike vitamiini B<sub>1</sub> ja kaltsiumi puudujääk. Kaltsiumi on vähe ka mõne teise vanuserühma toidus.

Menüüd ei arvesta koolipiima programmi raames pakutava piimaga.

Menüüdes näidatakse ainult toiduainetest saadavat naatriumi. Arvestatud ei ole toiduvalmistamise ajal lisatud soola, mis tõstab tegeliku naatriumitarbimise üle soovitatava. Meie täiesti tavalised toiduained on iseenesest naatriumirikkad (nt teraviljatooted). Konserve jt soolaseid toiduaineid on menüüsse võetud tagasihoidlikult.

Tabelites 7–10 näidatakse eri toidukordade energiasisaldust. Menüü on koostatud selliselt, et hommikusöök kataks 20–25%, lõunasöök 40–45% ning õhtusöök 30–35% lapse päevasest energiavajadusest.

Tabelites 11–18 näidatakse, kuidas vanuserühmade menüüdest saab toiduenergiat ja toitaineid päevade kaupa ja võrreldakse seda soovitatavaga.

Tabelis 19 on 45 päeva menüü alusel näidatud toiduainekogused, mida üks laps nädalas keskmiselt tarbib.

Et kokkadel oleks lihtsam menüüs roogi vahetada või roogade koguseid muuta, on kõikide vanusegruppide menüüdes toodud iga roa kohta välja nende energia-, valkude, rasvade, süsivesikute ja küllastunud rasvhapete sisaldus (tabelid 20–27).

## KESKMINE ENERGIA- JA TOITAINESISALDUS VANUSEGRUPPIDE MENÜÜDES

**Tabel 5**

**45 päeva menüü keskmine energia- ja toitainesisaldus vanusegruppide kaupa**

	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G
Energia kcal	927	1184	1385	1532	614	698	783	850
Valgud g	33,3	41,5	48,7	54,8	21,5	24,6	27,3	30,1
Rasvad g	31,9	38,6	45,2	50,9	19,1	22,2	25,3	27,8
Süsivesikud g	123	164	191	209	87	98	109	117
Valgud %E	14,6	14,3	14,3	14,6	14,2	14,4	14,2	14,4
Rasvad %E	31,2	29,5	29,6	30,1	28,1	28,8	29,3	29,7
Süsivesikud %E	54,1	56,2	56,1	55,3	57,7	56,9	56,5	55,9
Küllastunud rasvhapped g	10,7	12,9	15,0	16,8	6,4	7,4	8,5	9,2
Monoküllastumata rasvhapped g	12,2	14,7	17,2	19,6	7,1	8,3	9,6	10,6
Polüküllastumata rasvhapped g	6,3	7,7	9,1	10,3	3,9	4,5	5,1	5,6
Küllastunud rasvhapped %E	10,5	9,9	9,8	9,9	9,4	9,6	9,8	9,8
Monoküllastumata rasvhapped %E	12,0	11,2	11,3	11,6	10,5	10,8	11,1	11,3
Polüküllastumata rasvhapped %E	6,2	5,9	6,0	6,1	5,7	5,8	5,9	6,0
Sahharoos g	25,9	34,4	40,1	43,1	16,5	19,0	21,9	23,7
Sahharoos %E	11,3	11,8	11,8	11,4	10,9	11,0	11,4	11,3
Kolesterool mg	127	150	176	201	71	83	96	104
Kiudained g	11,4	15,9	18,3	19,9	10,2	11,1	12,0	12,8
Vitamiin A µg-ekv	1155	1396	1613	1845	691	837	898	970
Vitamiin D µg	1,7	2,1	2,4	2,8	1,0	1,1	1,2	1,3
Vitamiin E mg	5,6	7,0	8,1	9,2	3,6	4,1	4,6	5,0
Vitamiin B <sub>1</sub> mg	0,4	0,6	0,7	0,8	0,3	0,4	0,4	0,4
Vitamiin B <sub>2</sub> mg	0,6	0,8	1,0	1,1	0,4	0,5	0,5	0,6
Niatsiin mg-ekv	11,0	14,4	16,8	18,8	8,1	9,1	9,9	10,8
Vitamiin B <sub>6</sub> mg	0,8	1,0	1,2	1,3	0,6	0,6	0,7	0,8
Vitamiin B <sub>12</sub> µg	4,7	5,6	6,4	7,5	3,0	3,6	3,8	4,0
Foolhape µg	110	147	175	192	86	97	105	113
Vitamiin C mg	46,5	58,4	69,9	78,0	29,4	34,3	37,9	40,9
Naatrium mg	592	810	933	1016	498	559	596	651
Kaalium mg	1790	2269	2699	2992	1216	1397	1553	1699
Kaltsium mg	410	507	609	671	218	259	283	315
Magneesium mg	146	193	225	247	108	121	132	142
Fosfor mg	651	834	975	1079	434	493	540	588
Raud mg	6,2	8,4	9,7	10,6	5,2	5,7	6,2	6,6
Tsink mg	5,1	6,6	7,7	8,6	3,7	4,2	4,6	5,0
Vask µg	739	955	1098	1230	557	630	678	717
Jood µg	99	119	141	157	50	58	65	72
Seleen µg	34,6	42,0	49,8	56,3	20,8	24,1	27,2	30,2

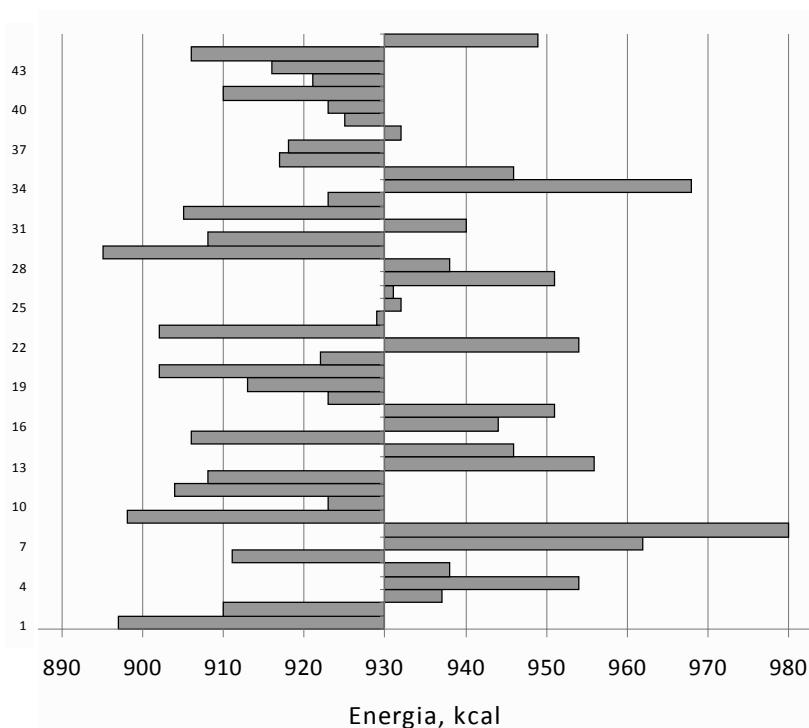
## MENÜÜDE KESKMINE ENERGIASISALDUS NÄDALATE KAUPA

**Tabel 6**

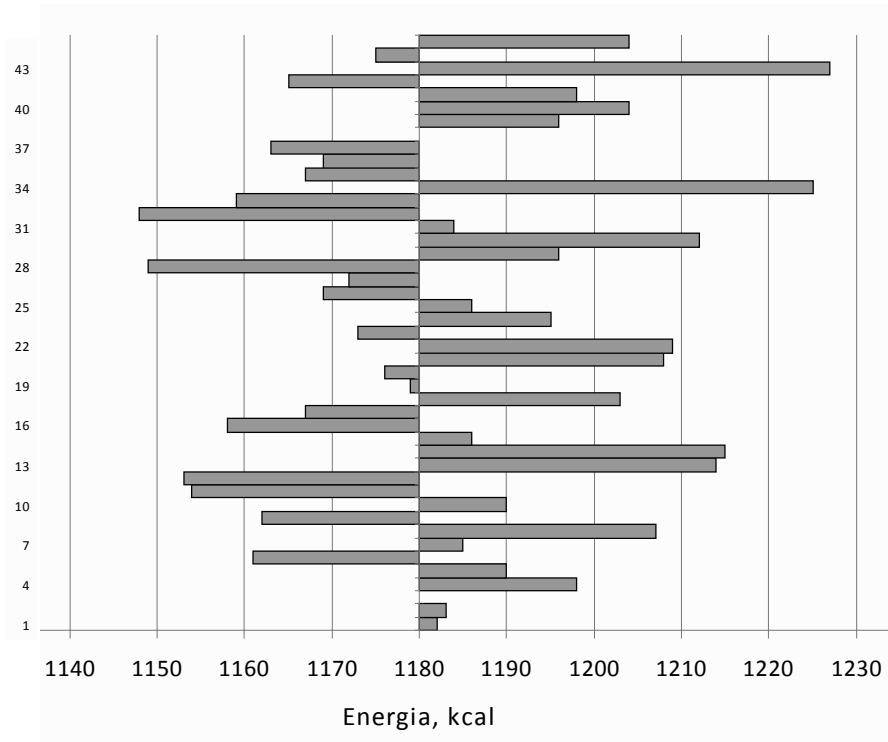
**Eri vanusegrupi menüüde keskmine energiasisaldus nädalate kaupa**

	Energia kcal							
	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G
1. nädal	927	1187	1368	1532	618	673	764	859
2. nädal	935	1181	1400	1537	621	698	771	847
3. nädal	924	1184	1377	1540	608	720	801	840
4. nädal	926	1176	1382	1535	615	665	769	871
5. nädal	928	1194	1393	1531	604	705	790	858
6. nädal	925	1180	1374	1512	613	685	790	843
7. nädal	936	1177	1377	1524	618	716	793	848
8. nädal	923	1183	1401	1547	626	721	797	853
9. nädal	920	1194	1390	1536	607	700	771	826
Soovitus	930±30	1180±30	1390±30	1540±40	610±50	690±55	780±60	850±65

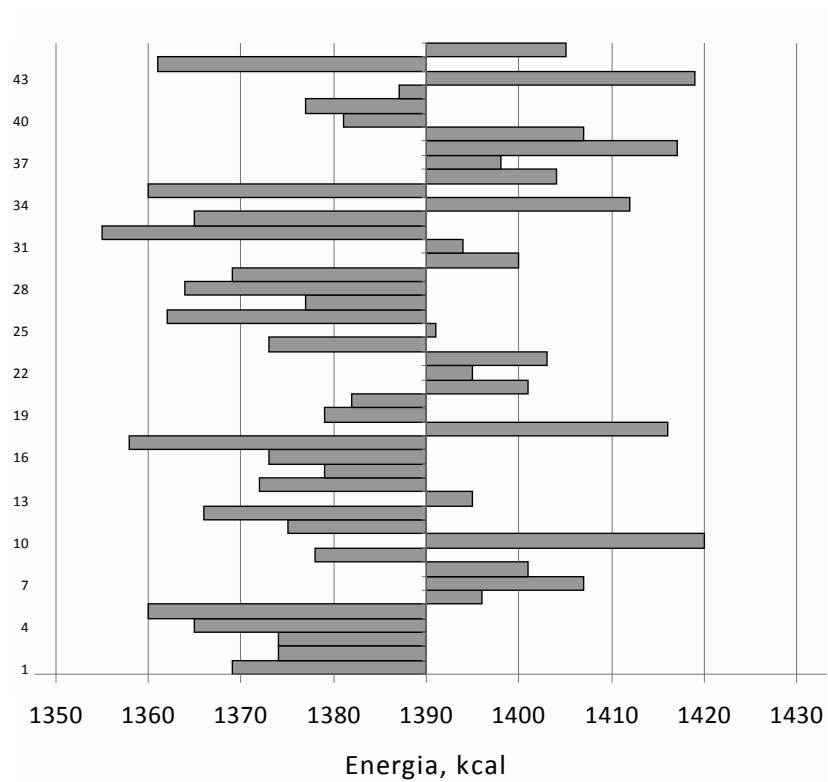
## ENERGIA- JA PÕHITOITAINESISALDUSE JOONISED



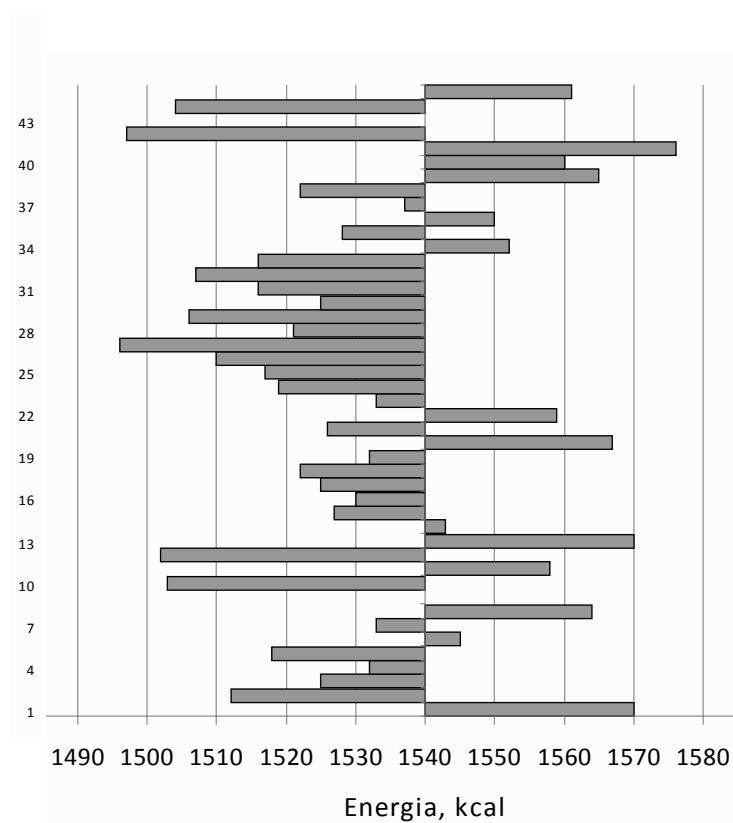
Joonis 1. Sõimerühma (1–3-aastased) menüü energiasisaldus päevade kaupa



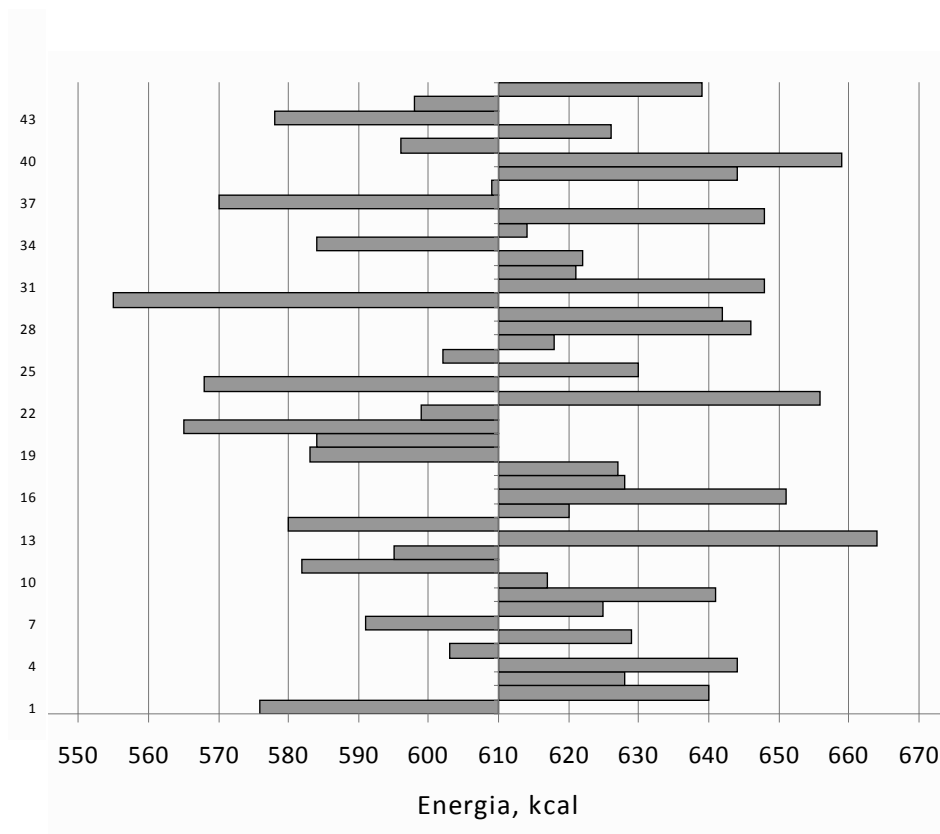
Joonis 2. Esimese lastearühma (3–5-aastased) menüü energiasisaldus päevade kaupa



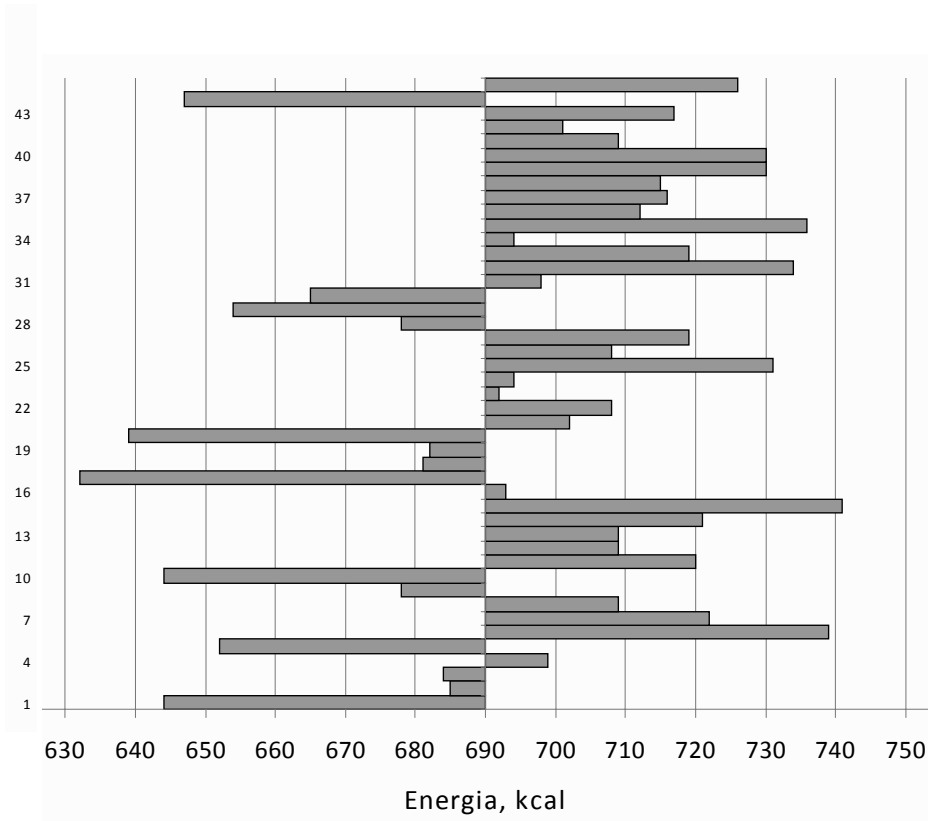
Joonis 3. Teise lastearühma (5–6-aastased) menüü energiasisaldus päevade kaupa



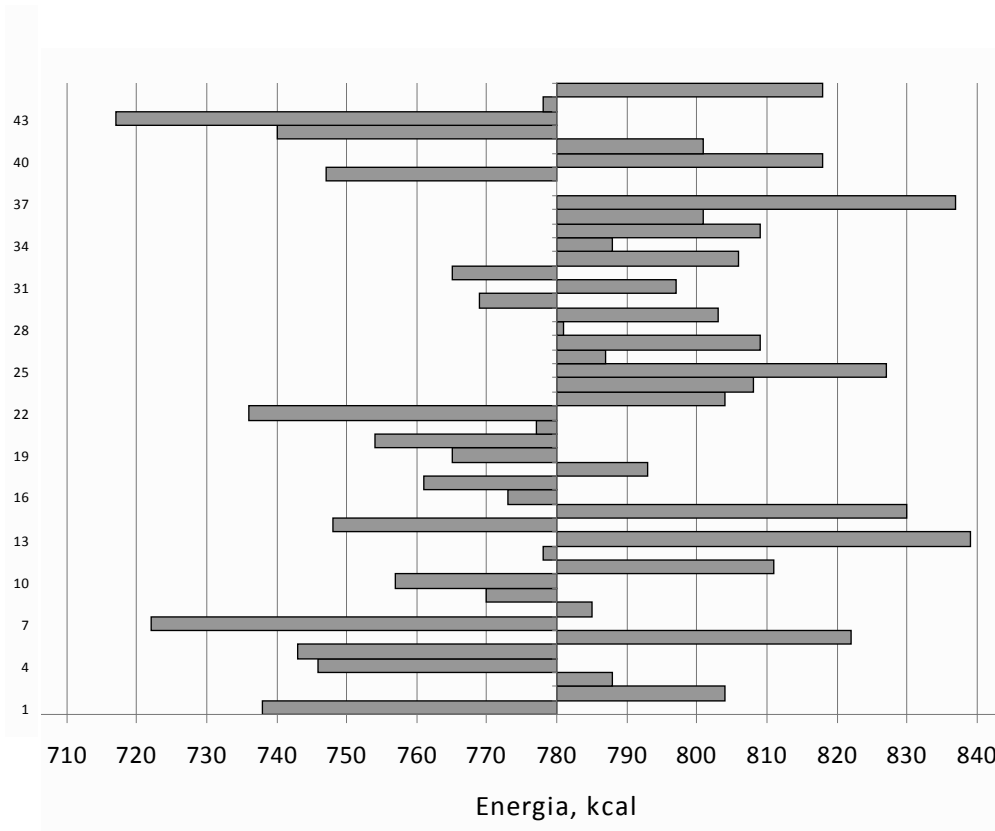
Joonis 4. Kolmanda lasteaiarühma (6–7-aastased) menüü energiasisaldus päevade kaupa



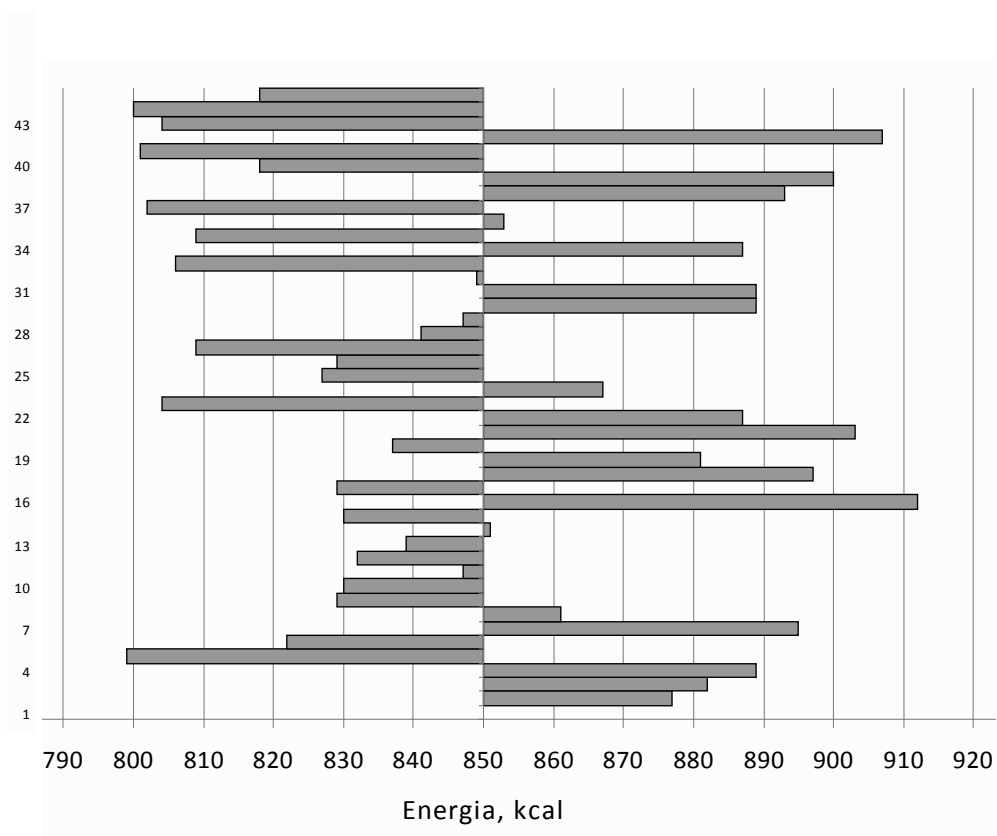
Joonis 5. Põhikooli esimese astme õpilaste (7–9-aastased) menüü energiasisaldus päevade kaupa



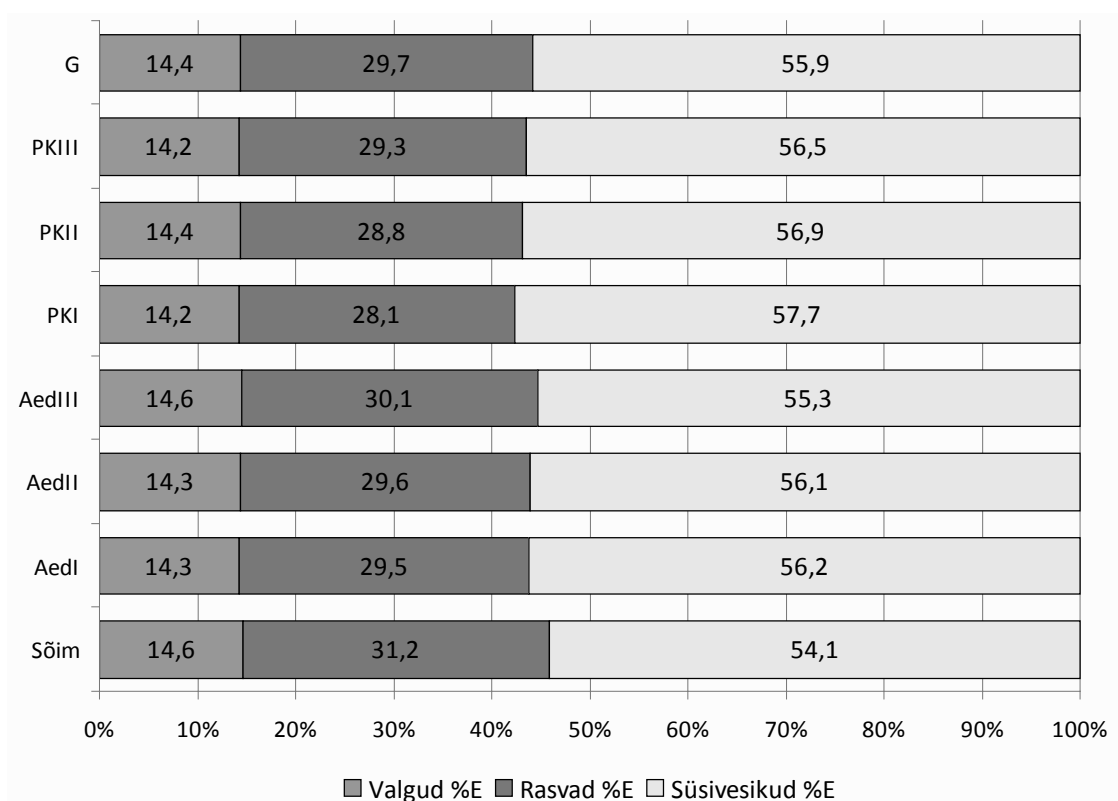
Joonis 6. Põhikooli teise astme õpilaste(10–12-aastased) menüü energiasisaldus päevade kaupa



Joonis 7. Põhikooli kolmanda astme õpilaste (13–15-aastased) menüü energiasisaldus päevade kaupa



Joonis 8. Gümnaasiumiõpilaste (16–19-aastased) menüü energiasisaldus päevade kaupa



Joonis 9. Põhitoitainete keskmine osatähtsus toiduenergiast (45 päeva menüü keskmine) eri vanusegruppidel

## TULEMUSED TOIDUKORDADE KAUPA (LASTEAIAS)

Tabel 7

### Sõimerühma menüü energiasisaldus toidukordade alusel

Päev	Hommikusöök kcal	Lõunasöök kcal	Õhtusöök kcal	Hommikusöök %E	Lõunasöök %E	Õhtusöök %E	Kokku
1	223	369	305	24,8	41,2	34,0	897
2	214	410	286	23,5	45,1	31,4	910
3	222	417	299	23,6	44,4	31,9	937
4	213	421	320	22,3	44,2	33,5	954
5	192	422	324	20,5	45,0	34,5	938
6	196	388	326	21,6	42,6	35,8	911
7	233	400	328	24,3	41,6	34,1	962
8	233	411	336	23,8	41,9	34,3	980
9	217	383	299	24,1	42,6	33,3	899
10	218	393	312	23,6	42,5	33,8	923
11	205	380	319	22,7	42,1	35,3	904
12	189	424	295	20,8	46,8	32,5	908
13	237	395	323	24,8	41,3	33,8	956
14	239	405	302	25,2	42,8	31,9	946
15	182	417	307	20,1	46,0	33,9	906
16	232	410	302	24,5	43,5	32,0	944
17	233	395	323	24,5	41,5	33,9	951
18	199	406	318	21,6	44,0	34,4	923
19	228	379	305	25,0	41,5	33,5	913
20	214	406	282	23,7	45,0	31,3	902
21	192	405	325	20,8	43,9	35,3	922
22	241	396	317	25,2	41,5	33,3	954
23	193	387	322	21,4	42,9	35,7	902
24	228	381	320	24,5	41,0	34,5	930
25	211	417	304	22,7	44,7	32,6	932
26	232	406	292	25,0	43,6	31,4	931
27	221	417	313	23,3	43,8	32,9	951
28	231	401	306	24,7	42,7	32,6	938
29	206	403	286	23,0	45,0	32,0	895
30	231	380	297	25,4	41,8	32,7	908
31	198	419	323	21,0	44,6	34,3	940
32	204	400	301	22,5	44,2	33,2	905
33	221	405	297	23,9	43,9	32,2	923
34	212	430	326	21,9	44,4	33,6	968
35	247	382	318	26,1	40,3	33,6	946
36	228	403	286	24,9	44,0	31,2	917
37	203	416	299	22,1	45,3	32,5	918
38	227	413	292	24,4	44,3	31,3	932
39	232	396	297	25,1	42,8	32,1	925
40	221	384	318	24,0	41,6	34,5	923
41	228	378	304	25,0	41,6	33,4	910
42	208	415	298	22,6	45,1	32,4	921
43	216	395	305	23,6	43,1	33,3	916
44	184	412	310	20,3	45,5	34,2	906
45	238	422	290	25,0	44,4	30,5	949
<b>Keskmine</b>	<b>217</b>	<b>402</b>	<b>308</b>	<b>23,4</b>	<b>43,4</b>	<b>33,2</b>	<b>927</b>

Tabel 8

## Esimese lasteaiarühma menüü energiasaldus toidukordade kaupa

Päev	Homnikusööök kcal	Lõunasööök kcal	Õhtusööök kcal	Homnikusööök %E	Lõunasööök %E	Õhtusööök %E	Kokku
1	305	493	384	25,8	41,7	32,5	<b>1182</b>
2	291	520	371	24,6	44,0	31,4	<b>1183</b>
3	277	531	372	23,5	45,0	31,5	<b>1180</b>
4	258	535	406	21,5	44,6	33,9	<b>1198</b>
5	274	536	379	23,0	45,1	31,9	<b>1190</b>
6	247	522	392	21,2	45,0	33,8	<b>1161</b>
7	278	508	399	23,5	42,9	33,7	<b>1185</b>
8	291	517	400	24,1	42,8	33,1	<b>1207</b>
9	237	530	395	20,4	45,6	34,0	<b>1162</b>
10	270	505	415	22,7	42,4	34,9	<b>1190</b>
11	267	500	387	23,1	43,3	33,5	<b>1154</b>
12	247	510	396	21,4	44,2	34,4	<b>1153</b>
13	306	512	396	25,2	42,2	32,6	<b>1214</b>
14	296	513	406	24,3	42,2	33,4	<b>1215</b>
15	294	487	405	24,8	41,1	34,1	<b>1186</b>
16	276	487	394	23,9	42,1	34,0	<b>1158</b>
17	308	484	375	26,4	41,5	32,2	<b>1167</b>
18	262	537	404	21,8	44,7	33,6	<b>1203</b>
19	308	501	370	26,1	42,5	31,4	<b>1179</b>
20	274	501	401	23,3	42,6	34,1	<b>1176</b>
21	278	519	411	23,0	42,9	34,0	<b>1208</b>
22	305	493	411	25,2	40,8	34,0	<b>1209</b>
23	273	525	376	23,3	44,7	32,0	<b>1173</b>
24	318	502	375	26,6	42,0	31,4	<b>1195</b>
25	300	518	368	25,3	43,7	31,0	<b>1186</b>
26	283	514	372	24,2	44,0	31,8	<b>1169</b>
27	257	539	376	21,9	46,0	32,1	<b>1172</b>
28	278	506	365	24,2	44,0	31,8	<b>1149</b>
29	292	517	387	24,4	43,2	32,3	<b>1196</b>
30	292	509	411	24,1	42,0	33,9	<b>1212</b>
31	250	533	400	21,1	45,0	33,8	<b>1184</b>
32	257	503	388	22,4	43,8	33,8	<b>1148</b>
33	275	526	358	23,7	45,4	30,9	<b>1159</b>
34	304	526	395	24,8	42,9	32,3	<b>1225</b>
35	305	490	372	26,2	42,0	31,8	<b>1167</b>
36	295	494	380	25,2	42,3	32,5	<b>1169</b>
37	274	511	379	23,5	43,9	32,5	<b>1163</b>
38	289	521	370	24,5	44,1	31,4	<b>1180</b>
39	297	493	407	24,8	41,2	34,0	<b>1196</b>
40	292	534	378	24,3	44,3	31,4	<b>1204</b>
41	272	524	401	22,7	43,8	33,5	<b>1198</b>
42	257	505	403	22,1	43,3	34,6	<b>1165</b>
43	271	554	402	22,1	45,2	32,8	<b>1227</b>
44	289	524	361	24,6	44,6	30,8	<b>1175</b>
45	294	524	386	24,4	43,6	32,0	<b>1204</b>
<b>Keskmine</b>	<b>281</b>	<b>514</b>	<b>388</b>	<b>23,8</b>	<b>43,4</b>	<b>32,8</b>	<b>1184</b>

Tabel 9

## Teise lasteaiarühma menüü energiasisaldus toidukordade alusel

Päev	Homnikusöök kcal	Lõunasöök kcal	Õhtusöök kcal	Homnikusöök %E	Lõunasöök %E	Õhtusöök %E	Kokku
1	344	557	468	25,1	40,7	34,2	1369
2	338	593	443	24,6	43,2	32,2	1374
3	330	598	446	24,0	43,5	32,5	1374
4	328	587	450	24,0	43,0	33,0	1365
5	311	610	438	22,9	44,9	32,2	1360
6	296	617	483	21,2	44,2	34,6	1396
7	318	610	479	22,6	43,4	34,1	1407
8	315	622	464	22,5	44,4	33,1	1401
9	311	617	451	22,5	44,8	32,7	1378
10	346	621	453	24,3	43,8	31,9	1420
11	339	591	446	24,6	42,9	32,4	1375
12	311	610	445	22,8	44,6	32,6	1366
13	329	632	435	23,6	45,3	31,2	1395
14	313	582	477	22,8	42,4	34,8	1372
15	329	573	477	23,9	41,5	34,6	1379
16	326	584	463	23,8	42,5	33,7	1373
17	340	567	451	25,1	41,7	33,2	1358
18	347	618	451	24,5	43,7	31,9	1416
19	348	592	439	25,2	42,9	31,8	1379
20	340	565	477	24,6	40,8	34,5	1382
21	326	610	465	23,2	43,6	33,2	1401
22	347	583	465	24,9	41,8	33,4	1395
23	313	599	491	22,3	42,7	35,0	1403
24	340	590	443	24,8	43,0	32,2	1373
25	343	612	437	24,6	44,0	31,4	1391
26	325	600	437	23,9	44,1	32,1	1362
27	345	611	420	25,1	44,4	30,5	1377
28	312	600	453	22,9	44,0	33,2	1364
29	330	598	441	24,1	43,7	32,2	1369
30	326	624	450	23,3	44,5	32,2	1400
31	326	594	474	23,4	42,6	34,0	1394
32	334	571	451	24,6	42,1	33,3	1355
33	338	593	434	24,8	43,4	31,8	1365
34	327	615	470	23,2	43,5	33,3	1412
35	339	566	455	24,9	41,6	33,4	1360
36	350	574	479	25,0	40,9	34,1	1404
37	328	629	441	23,4	45,0	31,6	1398
38	340	627	450	24,0	44,3	31,8	1417
39	349	596	462	24,8	42,3	32,9	1407
40	339	583	459	24,5	42,2	33,3	1381
41	323	578	475	23,5	42,0	34,5	1377
42	312	618	457	22,5	44,6	33,0	1387
43	343	613	464	24,2	43,2	32,7	1419
44	343	586	432	25,2	43,1	31,7	1361
45	345	624	436	24,6	44,4	31,0	1405
<b>Keskmine</b>	<b>331</b>	<b>599</b>	<b>455</b>	<b>23,9</b>	<b>43,2</b>	<b>32,9</b>	<b>1385</b>

Tabel 10

## Kolmanda lastearühma menüü energiasisaldus toidukordade alusel

Päev	Hommikusöök kcal	Lõunasöök kcal	Õhtusöök kcal	Hommikusöök %E	Lõunasöök %E	Õhtusöök %E	Kokku
1	376	665	530	24,0	42,3	33,7	1570
2	358	683	472	23,7	45,1	31,2	1512
3	352	645	528	23,1	42,3	34,6	1525
4	362	693	477	23,6	45,3	31,2	1532
5	356	674	488	23,4	44,4	32,2	1518
6	373	689	483	24,2	44,6	31,2	1545
7	374	675	484	24,4	44,0	31,6	1533
8	356	677	531	22,8	43,3	33,9	1564
9	350	691	500	22,7	44,9	32,4	1540
10	361	656	486	24,0	43,6	32,3	1503
11	378	681	499	24,3	43,7	32,0	1558
12	348	684	470	23,2	45,6	31,3	1502
13	365	699	506	23,2	44,5	32,2	1569
14	358	685	500	23,2	44,4	32,4	1543
15	351	679	497	23,0	44,5	32,5	1527
16	359	665	506	23,5	43,5	33,1	1530
17	365	671	489	23,9	44,0	32,0	1525
18	347	662	513	22,8	43,5	33,7	1522
19	356	653	523	23,2	42,6	34,2	1531
20	384	669	514	24,5	42,7	32,8	1567
21	374	648	504	24,5	42,4	33,0	1526
22	379	652	529	24,3	41,8	33,9	1559
23	354	650	529	23,1	42,4	34,5	1533
24	376	648	495	24,8	42,7	32,6	1519
25	343	686	488	22,6	45,2	32,2	1517
26	364	641	504	24,1	42,5	33,4	1510
27	345	657	494	23,1	43,9	33,0	1496
28	372	632	518	24,4	41,5	34,0	1521
29	352	641	513	23,4	42,5	34,1	1506
30	382	624	519	25,1	40,9	34,0	1525
31	326	682	508	21,5	45,0	33,5	1516
32	334	673	501	22,1	44,6	33,2	1508
33	363	691	462	23,9	45,6	30,5	1516
34	363	668	522	23,4	43,0	33,6	1552
35	364	656	509	23,8	42,9	33,3	1528
36	376	654	519	24,3	42,2	33,5	1550
37	365	652	520	23,8	42,4	33,8	1537
38	362	669	490	23,8	44,0	32,2	1522
39	373	675	517	23,9	43,1	33,0	1565
40	371	697	492	23,8	44,7	31,5	1561
41	378	663	535	24,0	42,1	34,0	1576
42	337	693	467	22,5	46,3	31,2	1497
43	343	677	520	22,3	43,9	33,8	1540
44	364	637	503	24,2	42,4	33,4	1504
45	381	673	508	24,4	43,1	32,5	1561
<b>Keskmine</b>	<b>362</b>	<b>667</b>	<b>504</b>	<b>23,6</b>	<b>43,6</b>	<b>32,9</b>	<b>1532</b>

## TULEMUSTE ESITAMINE PÄEVITI

Tabel 11

Sõimerühma 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (1)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Energia kcal</b>	897	910	937	954	938	911	962	980	898	923	904	908
<b>Valgud g</b>	27,0	37,0	37,9	34,3	37,2	31,8	29,1	36,3	32,6	30,3	32,6	33,7
<b>Rasvad g</b>	33,8	28,1	28,2	29,3	28,4	31,5	36,6	33,6	30,9	30,9	30,9	33,9
<b>Süsivesikud g</b>	118	124	130	135	130	122	126	130	119	128	121	114
<b>Valgud %E</b>	12,3	16,6	16,5	14,6	16,2	14,2	12,3	15,1	14,8	13,4	14,7	15,1
<b>Rasvad %E</b>	34,2	28,0	27,3	27,8	27,5	31,4	34,5	31,1	31,2	30,3	31,0	33,8
<b>Süsivesikud %E</b>	53,6	55,4	56,3	57,5	56,4	54,4	53,2	53,8	54,0	56,3	54,3	51,0
<b>Küllastunud rasvhapped g</b>	9,7	11,0	10,9	10,4	9,4	11,7	13,5	11,2	9,8	11,8	12,0	11,1
<b>Monoküllastumata rasvhapped g</b>	13,3	9,8	10,0	10,9	10,5	11,7	13,5	12,8	12,1	11,4	11,3	13,7
<b>Polüküllastumata rasvhapped g</b>	8,3	4,9	4,8	5,7	5,6	5,6	6,5	6,7	6,8	5,4	5,2	6,5
<b>Küllastunud rasvhapped %E</b>	9,8	11,0	10,5	9,9	9,1	11,7	12,8	10,4	9,8	11,6	12,0	11,1
<b>Monoküllastumata rasvhapped %E</b>	13,4	9,7	9,7	10,4	10,2	11,6	12,7	11,9	12,2	11,2	11,3	13,7
<b>Polüküllastumata rasvhapped %E</b>	8,4	4,9	4,7	5,4	5,4	5,6	6,1	6,2	6,8	5,3	5,2	6,5
<b>Sahharoos g</b>	25,0	26,4	40,0	34,4	20,2	29,5	26,7	34,9	32,0	10,7	25,7	19,0
<b>Sahharoos %E</b>	11,3	11,8	17,3	14,7	8,8	13,2	11,3	14,5	14,5	4,7	11,6	8,5
<b>Kolesterool mg</b>	107	87	170	84	226	104	125	145	92	67	150	110
<b>Kiudained g</b>	9,4	13,3	10,5	13,6	16,6	8,3	15,2	9,3	10,6	10,3	9,0	12,6
<b>Vitamiin A µg-ekv</b>	1083	1555	202	1535	1104	435	461	608	826	382	601	1739
<b>Vitamiin D µg</b>	0,5	0,5	0,9	1,5	2,7	0,8	1,1	1,3	3,4	0,4	1,9	0,6
<b>Vitamiin E mg</b>	8,1	4,3	4,6	5,0	5,7	4,2	5,7	5,7	5,4	5,0	5,0	5,0
<b>Vitamiin B<sub>1</sub> mg</b>	0,5	0,5	0,6	0,4	0,5	0,6	0,4	0,4	0,3	0,4	0,3	0,6
<b>Vitamiin B<sub>2</sub> mg</b>	0,7	0,7	0,4	0,5	0,7	0,8	0,6	0,6	0,5	0,6	0,7	0,8
<b>Niatsiin mg-ekv</b>	9,1	12,1	13,3	12,5	11,3	10,2	9,4	10,0	9,1	10,9	9,1	12,0
<b>Vitamiin B<sub>6</sub> mg</b>	0,8	0,7	0,7	1,0	1,0	0,5	0,8	0,7	0,6	1,0	0,7	1,0
<b>Vitamiin B<sub>12</sub> µg</b>	1,2	2,2	2,5	2,2	4,5	1,9	2,2	3,3	3,3	1,7	3,8	1,9
<b>Foolhape µg</b>	146	122	110	125	132	77	107	87	99	141	76	164
<b>Vitamiin C mg</b>	108	28	59	42	30	31	41	46	23	70	16	88
<b>Naatrium mg</b>	290	1137	703	539	718	373	1015	505	569	599	462	579
<b>Kaalium mg</b>	1356	2024	1373	2025	2111	1445	2110	1489	1719	1983	1570	2323
<b>Kaltsium mg</b>	371	495	210	281	511	355	361	619	346	377	510	465
<b>Magneesium mg</b>	124	186	108	167	174	147	177	135	133	165	134	173
<b>Fosfor mg</b>	561	743	548	633	823	625	664	763	586	603	664	726
<b>Raud mg</b>	5,4	6,7	6,8	6,8	6,5	5,6	7,0	6,3	5,6	6,2	4,5	6,1
<b>Tsink mg</b>	4,5	6,7	5,3	4,9	5,7	4,4	5,6	5,7	4,0	5,4	4,9	5,4
<b>Vask µg</b>	505	692	559	655	764	526	748	634	610	707	522	691
<b>Jood µg</b>	81	89	106	64	165	85	92	130	82	73	113	92
<b>Seleen µg</b>	30	25	40	37	43	34	28	36	39	28	36	42

Tabel 11

## Sõimerühma 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (2)

	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
<b>Energia kcal</b>	956	946	906	944	951	923	913	902	922	954	902	929
<b>Valgud g</b>	29,9	39,2	34,1	39,5	29,4	32,5	31,2	28,8	35,4	32,7	31,3	31,6
<b>Rasvad g</b>	36,8	31,5	30,6	34,1	36,0	33,9	32,2	32,1	32,4	36,5	27,2	29,4
<b>Süsivesikud g</b>	123	123	120	117	124	119	122	121	119	121	130	132
<b>Valgud %E</b>	12,7	16,9	15,3	17,0	12,6	14,4	13,9	13,0	15,6	14,0	14,1	13,8
<b>Rasvad %E</b>	34,9	30,2	30,6	32,8	34,3	33,3	32,0	32,3	31,9	34,7	27,3	28,7
<b>Süsivesikud %E</b>	52,4	52,9	54,0	50,2	53,1	52,3	54,1	54,7	52,5	51,4	58,6	57,5
<b>Küllastunud rasvhapped g</b>	11,2	10,0	12,1	10,1	12,5	12,2	12,7	10,7	12,4	9,6	10,1	9,2
<b>Monoküllastumata rasvhapped g</b>	16,1	12,8	11,1	13,8	13,7	13,0	11,5	12,7	11,7	15,4	10,2	11,5
<b>Polüküllastumata rasvhapped g</b>	7,1	6,0	5,1	7,3	7,0	6,3	5,8	6,1	6,0	8,3	4,9	5,8
<b>Küllastunud rasvhapped %E</b>	10,6	9,6	12,1	9,7	11,9	12,0	12,6	10,7	12,2	9,1	10,1	9,0
<b>Monoküllastumata rasvhapped %E</b>	15,3	12,2	11,1	13,2	13,1	12,8	11,4	12,8	11,5	14,6	10,2	11,2
<b>Polüküllastumata rasvhapped %E</b>	6,7	5,7	5,1	7,0	6,7	6,1	5,7	6,1	5,9	7,9	4,9	5,7
<b>Sahharoos g</b>	33,9	35,1	42,7	9,9	29,8	24,1	14,1	13,4	18,6	22,3	21,3	28,6
<b>Sahharoos %E</b>	14,4	15,1	19,2	4,3	12,7	10,6	6,3	6,0	8,2	9,5	9,6	12,5
<b>Kolesterool mg</b>	81	117	159	182	167	121	63	107	129	85	117	112
<b>Kiudained g</b>	10,5	9,3	8,6	14,7	9,3	10,6	11,1	9,0	12,0	12,4	12,2	17,4
<b>Vitamiin A µg-ekv</b>	549	645	265	1193	1226	581	384	327	1101	538	853	397
<b>Vitamiin D µg</b>	0,4	3,8	0,6	0,8	0,7	1,6	0,6	0,4	0,7	2,3	0,5	0,4
<b>Vitamiin E mg</b>	4,2	5,2	4,5	6,3	5,8	4,8	5,1	4,8	5,3	7,2	6,3	5,7
<b>Vitamiin B<sub>1</sub> mg</b>	0,5	0,4	0,4	0,5	0,4	0,4	0,5	0,3	0,6	0,4	0,3	0,4
<b>Vitamiin B<sub>2</sub> mg</b>	0,5	0,7	0,5	1,1	0,7	0,6	0,8	0,7	0,8	0,5	0,4	0,5
<b>Niatsiin mg-ekv</b>	10,5	11,5	9,0	15,6	9,7	10,5	10,6	8,6	15,5	11,3	11,3	9,9
<b>Vitamiin B<sub>6</sub> mg</b>	0,9	0,8	0,7	1,2	0,5	0,7	0,8	0,5	0,8	0,8	0,8	0,9
<b>Vitamiin B<sub>12</sub> µg</b>	1,2	5,5	2,3	2,7	2,3	2,6	1,7	2,0	2,4	3,8	2,2	1,5
<b>Foolhape µg</b>	95	75	117	188	84	83	102	70	124	71	123	90
<b>Vitamiin C mg</b>	30	26	51	72	39	16	22	21	40	32	39	102
<b>Naatrium mg</b>	319	489	563	597	569	490	564	603	764	665	403	544
<b>Kaalium mg</b>	1877	1813	1608	2712	1549	1775	1862	1415	1664	1821	1911	2109
<b>Kaltsium mg</b>	323	453	300	428	490	524	514	529	398	318	375	317
<b>Magneesium mg</b>	139	138	114	173	131	141	203	108	136	167	138	178
<b>Fosfor mg</b>	568	713	525	744	672	670	785	590	640	604	580	624
<b>Raud mg</b>	4,6	4,4	5,9	7,8	6,7	5,7	5,6	4,6	7,4	6,0	6,3	6,9
<b>Tsink mg</b>	4,6	4,6	4,5	7,0	4,6	4,7	5,0	4,6	6,6	5,0	6,0	5,2
<b>Vask µg</b>	569	521	586	669	622	624	648	406	670	674	618	760
<b>Jood µg</b>	49	103	94	145	133	111	77	107	97	74	96	80
<b>Seleen µg</b>	33	42	35	43	35	34	34	26	33	28	35	31

Tabel 11

## Sõimerühma 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (3)

	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
<b>Energia kcal</b>	932	931	951	938	895	908	940	905	923	968	946	917
<b>Valgud g</b>	31,9	39,7	40,5	33,8	33,8	35,9	26,3	33,1	25,9	34,6	36,6	34,4
<b>Rasvad g</b>	32,1	37,2	29,8	31,2	34,2	30,9	29,4	31,4	28,4	38,6	29,8	35,8
<b>Süsivesikud g</b>	126	106	127	127	110	118	139	120	138	118	130	111
<b>Valgud %E</b>	13,9	17,4	17,3	14,7	15,4	16,1	11,4	14,9	11,4	14,5	15,7	15,3
<b>Rasvad %E</b>	31,2	36,2	28,4	30,2	34,6	30,9	28,4	31,4	27,9	36,1	28,5	35,4
<b>Süsivesikud %E</b>	54,8	46,4	54,3	55,2	50,0	53,0	60,2	53,7	60,7	49,3	55,7	49,3
<b>Küllastunud rasvhapped g</b>	11,2	11,6	11,2	9,3	10,6	9,0	9,3	7,6	12,2	13,1	8,4	13,1
<b>Monoküllastumata rasvhapped g</b>	11,9	14,3	10,4	12,6	13,4	12,7	11,4	13,4	9,0	15,1	11,7	13,4
<b>Polüküllastumata rasvhapped g</b>	6,2	7,2	5,2	6,7	7,0	6,7	6,6	7,7	4,7	7,0	7,0	6,0
<b>Küllastunud rasvhapped %E</b>	10,9	11,3	10,6	8,9	10,7	9,0	9,0	7,6	11,9	12,3	8,1	12,9
<b>Monoküllastumata rasvhapped %E</b>	11,6	14,0	9,9	12,1	13,6	12,7	11,0	13,4	8,9	14,2	11,2	13,2
<b>Polüküllastumata rasvhapped %E</b>	6,0	7,0	4,9	6,5	7,1	6,7	6,3	7,7	4,6	6,5	6,7	5,9
<b>Sahharoos g</b>	22,0	19,8	50,3	31,6	13,7	23,5	28,9	22,8	41,5	17,4	21,7	27,5
<b>Sahharoos %E</b>	9,6	8,6	21,5	13,7	6,2	10,5	12,5	10,2	18,3	7,3	9,3	12,2
<b>Kolesterool mg</b>	162	279	242	151	113	119	53	166	105	182	169	286
<b>Kiudained g</b>	13,6	12,0	11,2	11,0	15,2	10,3	14,9	10,0	7,9	11,2	10,2	9,1
<b>Vitamiin A µg-ekv</b>	848	941	9566	1181	1548	373	816	416	590	926	9498	938
<b>Vitamiin D µg</b>	2,8	4,9	0,6	0,6	5,4	1,7	0,2	6,3	6,8	0,8	0,3	5,5
<b>Vitamiin E mg</b>	6,2	8,5	4,7	5,9	6,2	5,8	6,1	6,8	4,1	5,6	5,2	6,1
<b>Vitamiin B<sub>1</sub> mg</b>	0,5	0,4	0,4	0,4	0,6	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,6	0,4
<b>Vitamiin B<sub>2</sub> mg</b>	0,5	0,6	1,4	0,8	0,5	0,7	0,5	0,3	0,5	0,8	1,3	0,7
<b>Niatsiin mg-ekv</b>	9,8	12,8	16,1	11,9	12,9	12,3	9,1	9,3	9,5	9,9	14,2	9,2
<b>Vitamiin B<sub>6</sub> mg</b>	0,8	1,0	0,8	0,8	1,4	0,9	0,6	0,7	0,9	0,7	1,0	0,8
<b>Vitamiin B<sub>12</sub> µg</b>	4,2	6,9	43,6	2,3	6,3	3,8	1,0	4,3	4,0	2,8	45,5	4,7
<b>Foolhape µg</b>	122	133	198	134	148	122	90	93	79	85	177	97
<b>Vitamiin C mg</b>	67	125	28	40	127	67	18	37	41	31	57	47
<b>Naatrium mg</b>	619	845	470	536	374	678	541	339	502	814	376	714
<b>Kaalium mg</b>	1665	2046	1617	1993	2391	1887	1733	1410	1388	1921	1833	1644
<b>Kaltsium mg</b>	413	311	344	493	297	392	350	298	286	532	452	496
<b>Magneesium mg</b>	147	140	116	153	168	144	149	111	122	151	151	147
<b>Fosfor mg</b>	664	674	710	705	637	659	570	558	542	705	747	751
<b>Raud mg</b>	6,2	7,1	8,7	7,2	5,6	5,8	6,8	6,1	4,9	7,0	9,2	5,6
<b>Tsink mg</b>	4,7	4,7	6,7	5,5	5,4	5,5	5,2	4,4	3,3	5,8	7,0	4,3
<b>Vask µg</b>	602	600	3342	560	708	566	677	586	449	634	3604	669
<b>Jood µg</b>	115	156	103	122	54	90	47	141	98	128	96	191
<b>Seleen µg</b>	36	49	44	37	38	37	16	42	30	36	36	47

Tabel 11

## Sõimerühma 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (4)

	37	38	39	40	41	42	43	44	45	Keskmine	Soovitus
Energia kcal	918	932	925	923	910	921	916	906	949	927	930±30
Valgud g	30,5	34,3	39,1	31,6	34,9	34,7	30,4	30,0	31,4	33,3	29,1±5,8
Rasvad g	35,3	30,8	30,6	37,1	26,9	28,3	28,8	27,8	34,3	31,9	33,6±2,6
Süsivesikud g	117	126	120	113	129	129	131	131	126	123	127,9±5,8
Valgud %E	13,5	15,0	17,2	14,0	15,6	15,3	13,5	13,5	13,5	14,6	12,5±2,5
Rasvad %E	34,9	30,0	30,0	36,5	26,8	27,9	28,5	27,8	32,8	31,2	32,5±2,5
Süsivesikud %E	51,6	55,1	52,8	49,6	57,6	56,8	58,0	58,7	53,8	54,1	55,0±2,5
Küllastunud rasvhapped g	10,5	10,4	8,1	14,6	8,9	10,1	8,9	8,2	11,3	10,7	10,3 ( <sup>1</sup> 10,7)
Monoküllastumata rasvhapped g	14,5	11,8	12,8	12,6	9,7	10,6	11,3	10,8	13,2	12,2	12,9±2,6
Polüküllastumata rasvhapped g	7,4	5,8	7,1	7,0	6,1	5,2	6,2	6,2	7,3	6,3	7,8±2,6
Küllastunud rasvhapped %E	10,4	10,1	7,9	14,3	8,8	10,0	8,8	8,2	10,8	10,5	max10
Monoküllastumata rasvhapped %E	14,3	11,5	12,5	12,3	9,7	10,5	11,2	10,8	12,6	12,0	12,5±2,5
Polüküllastumata rasvhapped %E	7,3	5,6	7,0	6,9	6,1	5,1	6,1	6,2	7,0	6,2	7,5±2,5
Sahharoos g	22,7	26,6	28,6	17,6	26,6	33,6	21,5	23,8	23,3	25,9	23,3 ( <sup>1</sup> 24,0)
Sahharoos %E	10,1	11,6	12,6	7,8	11,9	14,8	9,5	10,7	10,0	11,3	max10
Kolesterool mg	87	110	123	76	88	81	77	81	68	127	max265
Kiudained g	14,6	11,3	9,3	10,4	9,3	13,8	9,3	12,4	10,5	11,4	6,1
Vitamiin A µg-ekv	613	957	347	1128	556	377	643	739	390	1155	295
Vitamiin D µg	0,4	0,5	4,3	0,4	1,4	1,4	0,3	2,4	1,4	1,7	7,3
Vitamiin E mg	5,9	4,9	7,3	5,1	5,5	4,8	5,1	5,3	6,7	5,6	4,1
Vitamiin B <sub>1</sub> mg	0,5	0,3	0,4	0,5	0,3	0,5	0,4	0,5	0,4	0,4	0,5
Vitamiin B <sub>2</sub> mg	0,6	0,6	0,6	0,7	0,5	0,8	0,6	0,5	0,6	0,6	0,6
Niatsiin mg-ekv	10,3	10,7	13,7	9,8	10,8	10,2	9,7	10,3	9,9	11,0	7,3
Vitamiin B <sub>6</sub> mg	0,7	0,6	1,1	0,8	0,5	0,6	0,7	0,8	0,7	0,8	0,5
Vitamiin B <sub>12</sub> µg	1,7	1,8	6,3	1,9	2,0	2,2	1,6	3,5	2,0	4,7	0,6
Foolhape µg	102	82	112	121	77	78	86	93	95	110	64
Vitamiin C mg	34	25	86	64	28	22	23	19	35	46	33
Naatrium mg	517	1229	436	702	530	1050	600	319	408	592	770
Kaalium mg	1881	1529	1745	1926	1108	1827	1574	1998	1806	1790	1400
Kaltsium mg	428	359	361	566	474	467	421	362	470	410	525
Magneesium mg	167	142	128	159	124	165	119	139	137	146	92
Fosfor mg	637	641	637	662	621	740	577	576	629	651	411
Raud mg	5,4	6,0	4,4	7,8	5,2	5,8	5,8	5,8	5,8	6,2	7
Tsink mg	5,6	5,6	4,6	5,8	4,7	5,8	3,8	3,6	4,9	5,1	4,8
Vask µg	708	601	452	574	495	779	488	610	571	739	306
Jood µg	69	86	90	68	76	81	92	108	87	99	70
Seleen µg	28	33	36	26	37	31	31	32	28	35	20

<sup>1</sup>Soovitus suurima energiasisalduse korral.

Tabel 12

## Esimese lasteaiarühma 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (1)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Energia kcal</b>	1182	1183	1180	1198	1190	1161	1185	1207	1162	1190	1154	1153
<b>Valgud g</b>	34,5	42,3	48,7	42,9	46,2	39,5	35,9	42,9	40,5	40,4	38,2	42,0
<b>Rasvad g</b>	42,2	34,3	32,6	32,7	36,3	37,0	42,0	39,7	38,3	39,2	35,7	41,2
<b>Süsivesikud g</b>	162	172	169	179	165	164	162	166	160	165	166	150
<b>Valgud %E</b>	11,9	14,6	16,8	14,6	15,8	13,9	12,3	14,5	14,2	13,8	13,5	14,8
<b>Rasvad %E</b>	32,4	26,3	25,0	24,7	27,7	28,9	32,1	29,8	29,9	29,9	28,1	32,4
<b>Süsivesikud %E</b>	55,7	59,1	58,2	60,7	56,5	57,3	55,5	55,7	55,9	56,3	58,5	52,8
<b>Küllastunud rasvhapped g</b>	12,9	14,2	12,2	10,2	11,5	13,3	15,8	12,8	12,2	14,3	13,6	13,4
<b>Monoküllastumata rasvhapped g</b>	16,2	11,4	11,6	12,8	13,5	13,9	15,2	15,2	14,7	14,8	12,9	16,6
<b>Polüküllastumata rasvhapped g</b>	10,0	5,7	5,9	7,1	7,6	6,9	7,4	8,2	8,4	7,1	6,3	8,1
<b>Küllastunud rasvhapped %E</b>	9,9	10,9	9,4	7,7	8,7	10,4	12,1	9,6	9,5	10,9	10,7	10,5
<b>Monoküllastumata rasvhapped %E</b>	12,4	8,7	8,9	9,7	10,3	10,8	11,7	11,4	11,5	11,3	10,1	13,0
<b>Polüküllastumata rasvhapped %E</b>	7,6	4,4	4,6	5,3	5,8	5,3	5,7	6,2	6,6	5,4	5,0	6,4
<b>Sahharoos g</b>	39,1	41,4	51,7	51,8	27,6	42,6	32,2	44,8	45,4	14,4	38,9	24,5
<b>Sahharoos %E</b>	13,4	14,2	17,8	17,6	9,4	14,9	11,0	15,1	15,9	4,9	13,7	8,6
<b>Kolesterool mg</b>	137	99	193	95	278	121	142	170	116	87	165	141
<b>Kiudained g</b>	13,2	19,3	16,6	17,0	20,9	11,2	20,1	12,5	15,9	15,2	13,2	17,0
<b>Vitamiin A µg-ekv</b>	1275	1601	219	1973	754	539	495	705	930	464	781	2554
<b>Vitamiin D µg</b>	0,7	0,5	2,3	1,6	3,3	0,9	1,2	1,4	5,1	0,5	2,0	0,7
<b>Vitamiin E mg</b>	9,8	5,2	6,1	6,2	7,7	5,5	6,6	7,2	6,8	6,9	6,2	6,5
<b>Vitamiin B<sub>1</sub> mg</b>	0,7	0,6	0,8	0,5	0,7	0,8	0,5	0,5	0,4	0,5	0,4	0,7
<b>Vitamiin B<sub>2</sub> mg</b>	0,9	0,8	0,5	0,6	0,9	1,1	0,8	0,8	0,7	0,8	0,9	1,0
<b>Niatsiin mg-ekv</b>	12,0	14,4	18,3	15,2	14,3	13,5	11,9	12,7	12,4	15,3	11,3	15,3
<b>Vitamiin B<sub>6</sub> mg</b>	1,0	0,9	1,0	1,2	1,2	0,7	0,9	0,9	0,8	1,3	0,8	1,2
<b>Vitamiin B<sub>12</sub> µg</b>	1,5	2,2	3,6	2,5	5,4	2,3	2,5	3,7	4,6	2,2	4,1	2,4
<b>Foolhape µg</b>	177	156	151	154	163	115	135	119	140	177	103	205
<b>Vitamiin C mg</b>	119	34	82	54	37	47	51	59	34	81	21	100
<b>Naatrium mg</b>	430	1376	1007	627	964	488	1224	634	794	798	638	750
<b>Kaalium mg</b>	1735	2432	2018	2538	2495	1949	2552	1782	2279	2577	1906	2917
<b>Kaltsium mg</b>	491	541	249	348	622	453	479	710	433	441	600	586
<b>Magneesium mg</b>	163	241	160	204	220	194	229	169	178	223	173	220
<b>Fosfor mg</b>	729	902	732	792	1026	793	859	905	752	789	813	927
<b>Raud mg</b>	7,4	9,1	9,2	8,3	8,7	7,4	9,1	8,4	7,9	8,7	6,3	8,1
<b>Tsink mg</b>	5,8	8,1	7,5	6,1	7,3	5,6	7,1	7,1	5,3	7,7	6,0	6,8
<b>Vask µg</b>	656	944	816	811	956	678	957	783	810	979	687	878
<b>Jood µg</b>	104	100	125	82	203	101	115	151	96	83	131	119
<b>Seleen µg</b>	36	29	51	46	53	41	32	41	48	37	41	51

Tabel 12

## Esimese lasteaiarühma 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (2)

	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Energia kcal	1214	1215	1186	1158	1167	1203	1179	1176	1208	1209	1173	1195
Valgud g	36,6	49,1	44,1	45,7	36,4	43,2	39,4	37,6	43,6	39,1	40,3	39,4
Rasvad g	41,2	37,4	38,8	38,1	42,8	43,9	43,3	40,7	39,7	42,3	33,6	34,8
Süsivesikud g	170	166	161	154	155	155	154	161	165	164	173	177
Valgud %E	12,3	16,5	15,1	16,1	12,7	14,6	13,6	13,0	14,7	13,2	14,0	13,4
Rasvad %E	30,8	27,9	29,6	29,8	33,3	33,1	33,3	31,4	29,8	31,7	26,0	26,4
Süsivesikud %E	57,0	55,6	55,2	54,1	54,0	52,3	53,1	55,6	55,5	55,1	60,1	60,2
Küllastunud rasvhapped g	12,8	12,0	14,7	11,1	14,5	15,4	17,6	14,2	15,2	11,2	12,9	11,4
Monoküllastumata rasvhapped g	17,7	14,9	14,0	15,1	16,5	17,1	15,2	15,6	13,9	17,5	12,3	13,3
Polüküllastumata rasvhapped g	7,9	7,1	7,0	8,5	8,4	8,0	7,5	7,5	7,7	9,7	5,9	6,8
Küllastunud rasvhapped %E	9,6	8,9	11,2	8,7	11,3	11,6	13,5	11,0	11,4	8,4	9,9	8,6
Monoküllastumata rasvhapped %E	13,2	11,1	10,7	11,8	12,8	12,9	11,7	12,0	10,4	13,1	9,5	10,1
Polüküllastumata rasvhapped %E	5,9	5,3	5,3	6,7	6,6	6,1	5,8	5,8	5,8	7,2	4,5	5,1
Sahharoos g	46,5	42,8	52,6	14,5	34,4	26,9	17,6	18,9	26,1	30,6	31,3	41,0
Sahharoos %E	15,6	14,3	18,0	5,1	12,0	9,1	6,1	6,5	8,8	10,3	10,8	13,9
Kolesterool mg	88	142	190	186	187	154	87	137	156	91	137	132
Kiudained g	14,9	13,7	12,7	21,3	12,5	15,4	15,3	12,0	17,1	18,2	17,2	23,2
Vitamiin A µg-ekv	587	794	352	1624	1501	636	562	379	1209	653	894	430
Vitamiin D µg	0,5	4,7	0,7	0,8	0,8	1,7	0,9	0,6	0,9	2,3	0,6	0,5
Vitamiin E mg	5,2	6,6	6,2	7,7	7,1	6,1	6,6	6,0	7,1	8,5	7,8	6,7
Vitamiin B <sub>1</sub> mg	0,6	0,6	0,6	0,7	0,5	0,5	0,6	0,4	0,7	0,5	0,5	0,5
Vitamiin B <sub>2</sub> mg	0,7	0,9	0,7	1,4	0,9	0,8	1,0	0,9	0,9	0,7	0,6	0,7
Niatsiin mg-ekv	13,3	15,0	12,5	19,4	12,8	14,6	13,7	12,0	18,8	14,0	15,5	12,6
Vitamiin B <sub>6</sub> mg	1,1	1,0	0,9	1,6	0,7	0,9	1,0	0,6	1,0	0,9	1,0	1,1
Vitamiin B <sub>12</sub> µg	1,5	6,8	2,7	2,8	2,8	3,0	2,2	2,5	2,7	4,1	2,7	1,9
Foolhape µg	131	107	177	266	112	115	132	93	172	98	165	139
Vitamiin C mg	35	30	73	102	50	21	27	22	55	42	51	113
Naatrium mg	495	678	887	806	710	686	784	838	1151	835	625	783
Kaalium mg	2390	2232	2082	3504	1984	2329	2272	1696	2057	2285	2391	2759
Kaltsium mg	442	563	361	522	633	643	602	646	479	431	467	448
Magneesium mg	189	181	153	234	171	193	253	139	182	222	185	238
Fosfor mg	749	922	686	933	855	886	965	752	818	786	761	844
Raud mg	6,5	6,4	8,7	10,1	8,4	8,0	7,5	6,9	10,4	8,1	8,7	9,4
Tsink mg	6,0	6,0	5,7	8,5	6,0	6,3	6,2	6,0	8,1	6,3	8,0	6,9
Vask µg	761	703	786	904	780	849	812	549	895	910	822	1006
Jood µg	67	132	117	155	155	137	88	136	127	92	108	106
Seleen µg	38	51	46	49	40	45	43	34	41	32	43	37

Tabel 12

## Esimese lasteaiarühma 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (3)

	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
<b>Energia kcal</b>	1186	1169	1172	1149	1196	1212	1184	1148	1159	1225	1167	1169
<b>Valgud g</b>	40,8	48,7	49,1	40,7	44,9	47,2	32,8	40,7	35,1	42,2	43,4	40,7
<b>Rasvad g</b>	38,6	43,1	34,0	35,9	46,2	39,0	33,0	36,0	34,8	45,9	34,5	42,9
<b>Süsivesikud g</b>	165	143	164	162	146	164	185	161	173	157	167	151
<b>Valgud %E</b>	14,0	17,0	17,0	14,4	15,3	15,9	11,3	14,4	12,3	14,0	15,2	14,2
<b>Rasvad %E</b>	29,5	33,4	26,3	28,3	35,0	29,2	25,3	28,4	27,2	34,0	26,8	33,3
<b>Süsivesikud %E</b>	56,5	49,6	56,7	57,3	49,7	55,0	63,5	57,1	60,5	52,0	58,0	52,6
<b>Küllastunud rasvhapped g</b>	12,7	14,2	12,9	11,2	15,0	11,2	8,8	8,6	14,1	15,3	9,8	16,6
<b>Monoküllastumata rasvhapped g</b>	14,6	16,0	11,7	14,1	17,8	16,0	13,3	15,1	11,4	18,1	13,5	15,5
<b>Polüküllastumata rasvhapped g</b>	8,0	8,1	5,9	7,5	9,4	8,6	8,4	8,8	6,2	8,5	8,1	6,8
<b>Küllastunud rasvhapped %E</b>	9,7	11,0	9,9	8,8	11,4	8,4	6,7	6,8	11,0	11,4	7,6	12,9
<b>Monoküllastumata rasvhapped %E</b>	11,1	12,4	9,1	11,1	13,5	12,0	10,2	11,9	8,9	13,4	10,5	12,0
<b>Polüküllastumata rasvhapped %E</b>	6,1	6,3	4,5	5,9	7,1	6,4	6,5	7,0	4,8	6,3	6,3	5,3
<b>Sahharoos g</b>	26,3	26,1	64,4	39,8	21,0	33,0	35,5	28,8	48,9	23,9	31,6	35,4
<b>Sahharoos %E</b>	9,0	9,1	22,3	14,1	7,1	11,1	12,2	10,2	17,1	7,9	11,0	12,3
<b>Kolesterool mg</b>	183	304	264	176	148	151	50	219	133	209	204	317
<b>Kiudained g</b>	19,1	17,1	15,1	14,1	20,7	15,8	21,0	14,5	11,0	15,3	14,4	13,1
<b>Vitamiin A µg-ekv</b>	1157	1150	10180	1221	2158	454	1096	479	883	1197	12024	1031
<b>Vitamiin D µg</b>	3,4	5,9	0,7	0,7	6,8	2,2	0,2	7,6	10,1	0,9	0,4	5,7
<b>Vitamiin E mg</b>	8,0	10,2	5,4	6,7	8,5	7,4	8,0	8,5	5,5	7,0	6,2	7,0
<b>Vitamiin B<sub>1</sub> mg</b>	0,7	0,5	0,5	0,5	0,8	0,6	0,5	0,6	0,5	0,7	0,7	0,5
<b>Vitamiin B<sub>2</sub> mg</b>	0,7	0,8	1,6	1,0	0,7	0,9	0,7	0,4	0,7	1,0	1,6	0,8
<b>Niatsiin mg-ekv</b>	13,3	16,5	19,4	14,9	17,1	17,1	12,2	12,1	13,9	12,8	17,8	11,4
<b>Vitamiin B<sub>6</sub> mg</b>	1,0	1,3	0,9	1,0	1,7	1,2	0,8	0,9	1,3	0,9	1,2	0,8
<b>Vitamiin B<sub>12</sub> µg</b>	5,1	8,2	46,8	2,7	7,9	4,8	1,1	5,2	5,7	3,3	56,6	5,0
<b>Foolhape µg</b>	164	182	232	166	203	169	130	124	118	120	223	120
<b>Vitamiin C mg</b>	81	167	31	44	154	89	23	51	58	43	60	53
<b>Naatrium mg</b>	795	1097	646	684	656	983	740	509	653	1070	558	910
<b>Kaalium mg</b>	2135	2567	1924	2401	2992	2549	2245	1869	1888	2495	2259	1858
<b>Kaltsium mg</b>	512	414	416	624	389	499	432	346	362	670	521	582
<b>Magneesium mg</b>	202	186	152	195	223	202	204	152	164	203	195	180
<b>Fosfor mg</b>	879	865	874	885	866	888	752	721	719	909	927	911
<b>Raud mg</b>	8,7	9,2	10,9	9,0	8,1	8,4	9,4	8,3	6,7	9,2	11,9	7,9
<b>Tsink mg</b>	6,5	6,1	8,3	6,9	7,4	7,5	6,8	5,6	4,3	7,4	8,7	5,6
<b>Vask µg</b>	829	787	3691	700	943	808	902	827	584	818	4536	841
<b>Jood µg</b>	136	177	121	147	73	114	57	181	126	153	107	212
<b>Seleen µg</b>	43	57	51	44	48	48	20	51	40	42	42	54

Tabel 12

## Esimese lasteaiarühma 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (4)

	37	38	39	40	41	42	43	44	45	Keskmine	Soovitus
Energia kcal	1163	1180	1196	1204	1198	1165	1227	1175	1204	1184	1180±30
Valgud g	39,6	43,0	47,8	37,9	47,4	44,8	38,2	36,5	38,4	41,5	36,9±7,4
Rasvad g	42,7	37,4	36,4	46,2	36,5	34,8	35,0	32,4	43,3	38,6	39,3±3,3
Süsivesikud g	151	164	165	155	166	164	186	180	161	164	169,6±7,4
Valgud %E	13,9	14,8	16,3	12,8	16,1	15,7	12,7	12,7	13,0	14,3	12,5±2,5
Rasvad %E	33,3	28,7	27,6	34,8	27,6	27,1	25,9	25,0	32,6	29,5	30,0±2,5
Süsivesikud %E	52,9	56,5	56,2	52,4	56,3	57,2	61,5	62,3	54,4	56,2	57,5±2,5
Küllastunud rasvhapped g	12,3	12,7	9,4	18,3	12,2	13,1	9,8	9,3	14,7	12,9	13,1 ( <sup>1</sup> 13,4)
Monoküllastumata rasvhapped g	17,7	14,2	15,3	14,9	13,1	12,7	13,8	12,5	16,5	14,7	16,4±3,3
Polüküllastumata rasvhapped g	9,1	7,0	8,7	9,1	8,3	6,2	8,5	7,6	9,0	7,7	9,8±3,3
Küllastunud rasvhapped %E	9,6	9,8	7,1	13,8	9,2	10,2	7,2	7,2	11,1	9,9	max10
Monoküllastumata rasvhapped %E	13,8	10,9	11,6	11,2	9,9	9,9	10,2	9,6	12,5	11,2	12,5±2,5
Polüküllastumata rasvhapped %E	7,1	5,3	6,6	6,8	6,3	4,8	6,3	5,8	6,8	5,9	7,5±2,5
Sahharoos g	31,1	33,3	39,8	25,1	29,8	39,7	34,4	33,7	30,1	34,4	29,5 ( <sup>1</sup> 30,3)
Sahharoos %E	10,9	11,5	13,5	8,5	10,1	13,9	11,4	11,7	10,2	11,8	max10
Kolesterool mg	115	133	140	91	121	107	86	85	86	150	max300
Kiudained g	19,1	14,8	13,4	16,5	13,2	17,8	14,0	17,7	13,7	15,9	8,8
Vitamiin A µg-ekv	707	1046	365	2143	789	458	929	999	437	1396	325
Vitamiin D µg	0,5	0,5	5,2	0,5	1,5	2,0	0,4	2,5	1,5	2,1	6,6
Vitamiin E mg	7,4	6,0	8,7	6,7	7,5	6,1	7,0	6,6	8,0	7,0	4,7
Vitamiin B <sub>1</sub> mg	0,6	0,4	0,5	0,8	0,5	0,6	0,5	0,7	0,6	0,6	0,6
Vitamiin B <sub>2</sub> mg	0,8	0,8	0,8	1,0	0,7	1,1	0,7	0,6	0,7	0,8	0,8
Niatsiin mg-ekv	13,9	14,0	17,0	13,3	15,1	13,9	13,1	13,4	12,7	14,4	8,9
Vitamiin B <sub>6</sub> mg	0,9	0,7	1,3	1,1	0,6	0,9	1,1	1,0	0,9	1,0	0,7
Vitamiin B <sub>12</sub> µg	2,3	2,2	7,5	2,1	2,5	3,1	1,7	3,6	2,3	5,6	0,9
Foolhape µg	136	106	137	190	114	117	124	130	126	147	88
Vitamiin C mg	37	35	88	95	41	28	41	25	46	58	37
Naatrium mg	706	1492	618	1120	753	1615	801	507	528	810	1100
Kaalium mg	2338	1899	2153	2621	1466	2313	2174	2533	2275	2269	1620
Kaltsium mg	510	484	438	674	645	625	470	443	563	507	547
Magneesium mg	212	185	172	220	175	218	172	182	176	193	123
Fosfor mg	816	825	811	848	854	980	718	719	773	834	429
Raud mg	7,7	7,7	6,2	11,6	7,6	8,0	8,1	8,4	7,5	8,4	7,3
Tsink mg	7,5	7,0	6,0	7,3	6,7	7,5	4,9	4,7	6,3	6,6	5,5
Vask µg	889	755	629	795	666	973	726	812	730	955	372
Jood µg	88	107	107	78	99	109	110	128	103	119	88
Seleen µg	36	40	43	29	49	38	40	39	34	42	23

<sup>1</sup>Soovitus maksimaalse energiasisalduse korral.

Tabel 13

## Teise lasteaiarühma 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (1)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Energia kcal</b>	1369	1374	1374	1365	1360	1396	1407	1401	1378	1420	1375	1366
<b>Valgud g</b>	39,7	52,0	57,8	51,7	53,5	49,3	43,5	49,3	47,8	49,3	47,2	49,1
<b>Rasvad g</b>	49,2	41,4	37,9	38,6	42,1	45,1	50,1	45,6	44,0	50,9	43,9	47,4
<b>Süsivesikud g</b>	187	194	196	198	187	193	191	194	193	187	193	181
<b>Valgud %E</b>	11,8	15,4	17,1	15,4	16,0	14,4	12,6	14,3	14,1	14,1	14,0	14,6
<b>Rasvad %E</b>	32,6	27,3	25,0	25,6	28,1	29,3	32,3	29,5	28,9	32,5	28,9	31,5
<b>Süsivesikud %E</b>	55,6	57,3	57,9	59,0	55,9	56,3	55,1	56,2	56,9	53,4	57,1	53,9
<b>Küllastunud rasvhapped g</b>	15,1	16,9	13,8	11,7	13,3	15,5	18,3	15,0	14,1	19,7	16,6	15,2
<b>Monoküllastumata rasvhapped g</b>	18,7	14,0	13,6	15,4	15,8	17,2	18,4	17,5	16,8	18,8	16,1	19,1
<b>Polüküllastumata rasvhapped g</b>	11,6	6,9	7,1	8,5	8,9	8,9	9,1	9,3	9,7	8,6	7,6	9,5
<b>Küllastunud rasvhapped %E</b>	10,0	11,2	9,1	7,8	8,8	10,0	11,8	9,7	9,3	12,5	11,0	10,1
<b>Monoküllastumata rasvhapped %E</b>	12,4	9,3	8,9	10,2	10,5	11,2	11,8	11,3	11,0	12,0	10,6	12,7
<b>Polüküllastumata rasvhapped %E</b>	7,7	4,6	4,7	5,7	5,9	5,8	5,9	6,0	6,4	5,5	5,0	6,3
<b>Sahharoos g</b>	44,7	42,2	62,9	54,2	28,8	45,2	39,7	53,2	52,6	15,5	43,6	30,6
<b>Sahharoos %E</b>	13,3	12,5	18,6	16,1	8,6	13,2	11,5	15,4	15,5	4,4	12,9	9,1
<b>Kolesterool mg</b>	163	124	224	116	304	143	175	198	134	117	206	156
<b>Kiudained g</b>	15,3	21,3	19,4	18,8	23,0	13,0	23,0	15,0	18,1	16,7	14,8	21,6
<b>Vitamiin A µg-ekv</b>	1521	1668	259	2139	836	654	604	819	1021	546	864	3382
<b>Vitamiin D µg</b>	0,8	0,7	2,4	2,2	4,0	1,0	1,9	1,7	5,1	0,8	2,5	0,8
<b>Vitamiin E mg</b>	11,5	6,2	7,5	7,3	8,9	6,9	8,0	8,2	7,9	7,8	7,5	7,9
<b>Vitamiin B<sub>1</sub> mg</b>	0,8	0,7	0,9	0,6	0,8	0,9	0,6	0,6	0,5	0,7	0,5	0,8
<b>Vitamiin B<sub>2</sub> mg</b>	1,1	1,0	0,7	0,7	1,0	1,2	0,9	0,9	0,8	0,9	1,1	1,3
<b>Niatsiin mg-ekv</b>	13,7	17,5	21,5	18,3	16,9	16,8	14,5	14,6	14,6	18,4	13,8	18,4
<b>Vitamiin B<sub>6</sub> mg</b>	1,2	1,0	1,2	1,3	1,5	0,9	1,1	1,1	1,0	1,6	0,9	1,6
<b>Vitamiin B<sub>12</sub> µg</b>	1,8	3,0	4,2	3,2	6,5	2,8	3,4	4,4	4,9	2,9	5,1	2,8
<b>Foolhape µg</b>	198	174	188	174	194	139	155	142	156	205	121	275
<b>Vitamiin C mg</b>	134	40	113	56	44	50	54	81	37	86	24	136
<b>Naatrium mg</b>	489	1620	1152	742	1028	615	1522	735	970	1002	710	815
<b>Kaalium mg</b>	2025	2874	2433	2890	2989	2301	3019	2120	2624	3071	2297	3746
<b>Kaltsium mg</b>	577	692	321	401	738	532	546	858	493	560	747	738
<b>Magneesium mg</b>	184	279	185	229	252	239	264	194	206	261	205	276
<b>Fosfor mg</b>	837	1076	865	917	1180	975	995	1054	871	953	984	1126
<b>Raud mg</b>	8,3	10,2	10,3	9,7	9,5	9,5	11,0	9,4	9,6	10,0	7,2	9,6
<b>Tsink mg</b>	6,5	9,7	8,5	7,1	8,2	7,0	8,4	7,9	6,0	9,2	7,3	8,2
<b>Vask µg</b>	739	1066	962	911	1075	849	1111	904	961	1114	796	1070
<b>Jood µg</b>	123	124	146	96	226	125	136	174	119	102	162	140
<b>Seleen µg</b>	42	35	59	57	60	52	41	48	55	46	52	60

Tabel 13

## Teise lasteaiarühma 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (2)

	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
<b>Energia kcal</b>	1395	1372	1379	1373	1358	1416	1379	1382	1401	1395	1403	1373
<b>Valgud g</b>	41,8	57,6	53,7	52,2	42,7	50,4	46,2	45,2	49,1	44,8	51,7	45,0
<b>Rasvad g</b>	49,0	43,7	44,5	45,0	46,8	49,7	49,5	48,7	45,8	48,8	37,9	39,9
<b>Süsivesikud g</b>	192	182	186	185	187	187	182	186	194	190	209	204
<b>Valgud %E</b>	12,2	17,1	15,9	15,5	12,8	14,5	13,6	13,3	14,3	13,1	15,0	13,4
<b>Rasvad %E</b>	31,8	28,9	29,2	29,7	31,2	31,8	32,6	31,9	29,6	31,7	24,5	26,4
<b>Süsivesikud %E</b>	56,0	54,0	54,9	54,8	56,0	53,7	53,8	54,8	56,1	55,2	60,5	60,3
<b>Küllastunud rasvhapped g</b>	15,2	13,8	16,3	13,2	15,8	17,7	20,1	16,6	17,6	12,2	13,7	12,6
<b>Monoküllastumata rasvhapped g</b>	20,9	17,6	16,5	17,8	17,9	19,1	17,4	18,9	15,6	20,3	14,2	15,5
<b>Polüküllastumata rasvhapped g</b>	9,5	8,4	8,2	9,9	9,4	9,2	8,7	9,1	9,2	11,3	7,1	8,0
<b>Küllastunud rasvhapped %E</b>	9,9	9,1	10,7	8,7	10,5	11,3	13,2	10,9	11,4	7,9	8,9	8,3
<b>Monoküllastumata rasvhapped %E</b>	13,6	11,6	10,9	11,8	12,0	12,2	11,4	12,4	10,1	13,2	9,2	10,2
<b>Polüküllastumata rasvhapped %E</b>	6,2	5,5	5,4	6,5	6,3	5,9	5,7	6,0	5,9	7,3	4,6	5,3
<b>Sahharoos g</b>	52,2	48,4	63,8	17,2	40,9	35,8	20,6	19,9	30,6	36,0	40,2	45,9
<b>Sahharoos %E</b>	15,2	14,3	18,8	5,1	12,2	10,3	6,1	5,9	8,9	10,5	11,6	13,6
<b>Kolesterool mg</b>	104	167	228	217	205	176	97	162	172	105	168	157
<b>Kiudained g</b>	16,0	14,9	14,5	24,7	15,1	17,6	17,9	13,7	20,9	21,7	18,6	27,2
<b>Vitamiin A µg-ekv</b>	406	934	383	1746	1559	706	982	455	2031	808	1227	504
<b>Vitamiin D µg</b>	0,5	5,6	0,8	1,0	0,8	2,9	0,9	0,7	0,9	3,0	0,8	0,6
<b>Vitamiin E mg</b>	6,1	7,5	7,1	8,7	7,8	6,9	7,5	7,2	8,6	10,0	6,4	7,9
<b>Vitamiin B<sub>1</sub> mg</b>	0,7	0,7	0,7	0,8	0,6	0,6	0,8	0,5	0,8	0,7	0,6	0,6
<b>Vitamiin B<sub>2</sub> mg</b>	0,8	1,1	0,8	1,6	1,0	0,9	1,2	1,1	1,1	0,9	0,9	0,8
<b>Niatsiin mg-ekv</b>	15,5	17,6	14,9	21,8	15,9	17,2	16,3	14,4	21,5	16,8	17,4	14,5
<b>Vitamiin B<sub>6</sub> mg</b>	1,3	1,3	1,1	1,8	0,8	1,1	1,2	0,7	1,4	1,2	1,3	1,3
<b>Vitamiin B<sub>12</sub> µg</b>	1,7	8,1	3,3	3,2	3,1	4,1	2,5	3,0	3,0	5,0	3,2	2,1
<b>Foolhape µg</b>	146	122	200	288	147	132	161	116	240	127	201	156
<b>Vitamiin C mg</b>	40	38	77	109	87	22	32	30	81	73	58	132
<b>Naatrium mg</b>	540	774	1035	868	848	825	845	972	1243	970	726	873
<b>Kaalium mg</b>	2709	2680	2471	4031	2463	2732	2853	2058	2710	2843	2901	3214
<b>Kaltsium mg</b>	480	663	430	623	707	768	758	786	603	519	691	473
<b>Magneesium mg</b>	214	211	178	270	201	226	310	165	223	253	224	270
<b>Fosfor mg</b>	838	1068	817	1073	971	1035	1165	904	976	905	979	940
<b>Raud mg</b>	7,3	7,0	9,9	11,4	10,2	9,4	8,7	7,9	11,7	9,0	9,8	10,7
<b>Tsink mg</b>	6,5	7,0	6,9	9,4	6,9	7,4	7,5	7,2	9,2	7,0	9,0	7,8
<b>Vask µg</b>	880	788	907	1069	908	988	976	642	1055	1022	902	1162
<b>Jood µg</b>	75	149	139	194	177	158	108	165	147	108	155	119
<b>Seleen µg</b>	44	60	57	57	49	54	48	41	47	39	53	43

Tabel 13

## Teise lasteaiarühma 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (3)

	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
<b>Energia kcal</b>	1391	1362	1377	1364	1369	1400	1394	1355	1365	1412	1360	1404
<b>Valgud g</b>	46,2	56,4	57,8	47,0	48,7	53,2	37,7	51,0	39,7	48,6	50,1	50,1
<b>Rasvad g</b>	44,0	51,5	41,8	42,6	49,0	43,1	38,4	45,4	39,9	53,9	40,4	53,0
<b>Süsivesikud g</b>	198	164	188	194	179	195	220	181	207	178	195	177
<b>Valgud %E</b>	13,5	16,9	17,1	14,0	14,5	15,5	11,0	15,3	11,8	14,0	15,0	14,5
<b>Rasvad %E</b>	28,7	34,3	27,5	28,3	32,5	27,9	25,0	30,4	26,5	34,6	26,9	34,2
<b>Süsivesikud %E</b>	57,8	48,8	55,4	57,7	53,1	56,6	64,0	54,3	61,7	51,4	58,1	51,2
<b>Küllastunud rasvhapped g</b>	14,1	16,8	15,7	12,6	16,1	12,3	10,1	11,6	16,2	18,2	11,3	20,3
<b>Monoküllastumata rasvhapped g</b>	16,7	19,4	14,6	17,2	18,6	17,7	15,6	18,9	13,0	21,1	15,9	19,4
<b>Polüküllastumata rasvhapped g</b>	9,3	9,7	7,3	9,2	10,0	9,4	9,9	10,7	7,0	9,9	9,7	8,5
<b>Küllastunud rasvhapped %E</b>	9,2	11,2	10,3	8,4	10,7	8,0	6,6	7,7	10,8	11,7	7,5	13,1
<b>Monoküllastumata rasvhapped %E</b>	10,9	12,9	9,6	11,4	12,3	11,5	10,1	12,6	8,6	13,5	10,6	12,5
<b>Polüküllastumata rasvhapped %E</b>	6,0	6,5	4,8	6,1	6,7	6,1	6,4	7,2	4,7	6,3	6,4	5,5
<b>Sahharoos g</b>	33,8	29,3	76,3	49,9	22,5	37,8	44,3	31,5	59,5	27,3	35,5	42,3
<b>Sahharoos %E</b>	9,9	8,7	22,5	14,9	6,7	11,0	12,9	9,4	17,7	7,9	10,6	12,3
<b>Kolesterool mg</b>	207	367	330	216	153	173	55	258	151	254	216	392
<b>Kiudained g</b>	22,3	19,9	16,4	16,1	24,0	17,1	24,0	16,0	13,3	17,3	16,5	14,7
<b>Vitamiin A µg-ekv</b>	1258	1446	12601	1321	2243	524	1288	535	1255	1485	12363	1262
<b>Vitamiin D µg</b>	3,5	6,8	0,9	0,9	6,8	2,7	0,2	9,5	10,1	1,1	0,5	7,5
<b>Vitamiin E mg</b>	9,3	12,4	6,6	8,3	9,5	8,2	9,4	9,9	6,3	8,1	7,3	8,6
<b>Vitamiin B<sub>1</sub> mg</b>	0,8	0,6	0,6	0,6	0,9	0,7	0,6	0,7	0,6	0,8	0,9	0,6
<b>Vitamiin B<sub>2</sub> mg</b>	0,8	1,0	2,0	1,2	0,8	1,0	0,8	0,5	0,8	1,2	1,8	1,0
<b>Niatsiin mg-ekv</b>	15,0	19,4	22,9	16,9	19,6	19,4	14,0	14,9	15,5	14,6	20,1	14,1
<b>Vitamiin B<sub>6</sub> mg</b>	1,2	1,6	1,1	1,1	2,2	1,5	1,0	1,0	1,5	1,0	1,4	1,1
<b>Vitamiin B<sub>12</sub> µg</b>	5,4	9,5	58,3	3,2	8,1	5,7	1,2	6,6	5,9	3,8	57,0	6,4
<b>Foolhape µg</b>	196	231	278	196	250	191	154	144	141	140	254	141
<b>Vitamiin C mg</b>	103	212	36	51	194	95	28	52	65	46	68	60
<b>Naatrium mg</b>	887	1232	712	784	681	1143	835	601	752	1304	604	1090
<b>Kaalium mg</b>	2500	3064	2237	2741	3546	2957	2687	2148	2274	2943	2721	2255
<b>Kaltsium mg</b>	611	466	497	697	462	574	533	481	468	801	611	719
<b>Magneesium mg</b>	231	214	173	217	261	228	241	175	190	233	221	213
<b>Fosfor mg</b>	1001	993	1032	997	974	1008	887	881	839	1055	1045	1101
<b>Raud mg</b>	10,0	10,6	12,8	10,8	9,3	9,3	10,8	9,5	7,7	10,5	13,1	9,1
<b>Tsink mg</b>	7,4	7,1	9,6	7,8	8,1	8,2	7,7	6,9	5,1	8,3	9,8	6,5
<b>Vask µg</b>	951	914	4528	805	1098	900	1034	935	678	935	4640	991
<b>Jood µg</b>	159	208	146	176	81	133	67	216	146	184	129	262
<b>Seleen µg</b>	50	67	61	52	52	54	22	63	45	50	49	67

Tabel 13

## Teises lasteaiarühma 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (4)

	37	38	39	40	41	42	43	44	45	Keskmine	Soovitus
Energia kcal	1398	1417	1407	1381	1377	1387	1419	1361	1405	1385	1390±30
Valgud g	47,3	51,7	54,8	43,3	55,1	52,6	43,6	41,6	46,1	48,7	43,4±8,7
Rasvad g	52,3	45,1	43,1	53,3	41,9	41,3	41,0	37,8	50,6	45,2	46,3±3,9
Süsivesikud g	180	196	195	177	190	197	214	209	187	191	199,8±8,7
Valgud %E	13,8	14,9	15,9	12,8	16,3	15,4	12,5	12,5	13,4	14,3	12,5±2,5
Rasvad %E	33,9	28,8	27,8	35,0	27,6	27,0	26,2	25,2	32,7	29,6	30,0±2,5
Süsivesikud %E	52,3	56,3	56,4	52,2	56,1	57,6	61,3	62,4	54,0	56,1	57,5±2,5
Küllastunud rasvhapped g	15,6	15,3	11,0	20,5	15,0	15,2	11,7	10,7	17,3	15,0	15,4 ( <sup>1</sup> 15,8)
Monoküllastumata rasvhapped g	21,4	17,1	18,4	17,4	14,5	15,3	16,1	14,8	19,3	17,2	19,3±3,9
Polüküllastumata rasvhapped g	11,0	8,5	10,2	10,9	9,1	7,4	9,9	8,8	10,5	9,1	11,6±3,9
Küllastunud rasvhapped %E	10,1	9,8	7,1	13,4	9,9	9,9	7,4	7,1	11,2	9,8	max10
Monoküllastumata rasvhapped %E	13,9	10,9	11,8	11,4	9,5	10,0	10,3	9,9	12,5	11,3	12,5±2,5
Polüküllastumata rasvhapped %E	7,1	5,4	6,6	7,2	6,0	4,9	6,3	5,9	6,7	6,0	7,5±2,5
Sahharoos g	36,1	39,1	45,7	28,3	32,1	49,3	46,1	38,8	32,2	40,1	34,8 ( <sup>1</sup> 35,5)
Sahharoos %E	10,5	11,2	13,2	8,3	9,5	14,4	13,2	11,6	9,3	11,8	max10
Kolesterool mg	130	162	162	102	149	120	103	90	105	176	max300
Kiudained g	21,9	17,3	15,4	19,8	14,9	20,4	15,8	20,2	15,3	18,3	8,8
Vitamiin A µg-ekv	921	1104	394	2387	849	549	1175	1092	479	1613	325
Vitamiin D µg	0,5	0,7	5,3	0,5	2,2	2,1	0,4	2,5	2,2	2,4	6,6
Vitamiin E mg	8,8	7,2	10,0	8,5	8,4	7,2	8,1	7,5	9,0	8,1	4,7
Vitamiin B <sub>1</sub> mg	0,8	0,5	0,6	0,8	0,6	0,7	0,6	0,9	0,7	0,7	0,6
Vitamiin B <sub>2</sub> mg	0,9	0,9	1,0	1,1	0,8	1,3	0,8	0,8	0,8	1,0	0,8
Niatsiin mg-ekv	16,5	16,7	19,3	15,4	17,4	16,6	15,1	15,0	15,5	16,8	8,9
Vitamiin B <sub>6</sub> mg	1,2	0,8	1,5	1,4	0,7	1,1	1,3	1,2	1,0	1,2	0,7
Vitamiin B <sub>12</sub> µg	2,6	2,6	7,9	2,4	3,3	3,4	2,0	3,8	3,0	6,4	0,9
Foolhape µg	164	119	151	248	129	139	147	148	144	175	88
Vitamiin C mg	46	36	90	131	43	33	48	29	48	70	37
Naatrium mg	822	1850	662	1427	957	1657	873	537	637	933	1100
Kaalium mg	2843	2178	2583	3077	1707	2798	2572	2985	2589	2699	1620
Kaltsium mg	651	562	512	779	804	730	557	536	639	609	547
Magneesium mg	262	215	199	249	197	260	194	213	202	225	123
Fosfor mg	995	975	924	957	1002	1151	829	833	898	975	429
Raud mg	8,8	9,6	7,3	12,7	8,9	9,4	9,2	9,5	9,0	9,7	7,3
Tsink mg	8,8	8,3	7,1	8,2	7,8	9,0	5,6	5,5	7,5	7,7	5,5
Vask µg	1050	896	723	919	788	1140	812	942	857	1098	372
Jood µg	103	132	123	88	122	124	129	147	126	141	88
Seleen µg	43	50	49	34	57	46	46	44	43	50	23

<sup>1</sup> Soovitus suurima energiasisalduse korral.

Tabel 14

## Kolmanda lasteaiarühma 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (1)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Energia kcal</b>	1570	1512	1525	1532	1518	1545	1533	1564	1540	1503	1558	1502
<b>Valgud g</b>	47,0	57,9	64,3	58,7	60,5	56,1	49,4	54,3	56,2	51,9	53,7	53,8
<b>Rasvad g</b>	57,2	45,5	42,6	43,6	47,8	51,5	55,3	51,2	51,3	50,5	50,6	53,9
<b>Süsivesikud g</b>	212	213	216	221	206	209	204	216	208	205	217	195
<b>Valgud %E</b>	12,2	15,6	17,2	15,6	16,2	14,8	13,1	14,1	14,9	14,1	14,0	14,6
<b>Rasvad %E</b>	33,0	27,3	25,3	25,8	28,5	30,2	32,7	29,7	30,2	30,4	29,4	32,5
<b>Süsivesikud %E</b>	54,8	57,1	57,5	58,6	55,2	55,0	54,2	56,2	55,0	55,5	56,5	52,9
<b>Küllastunud rasvhapped g</b>	17,1	17,9	16,7	13,5	15,1	17,8	20,0	16,2	15,4	18,8	19,2	17,1
<b>Monoküllastumata rasvhapped g</b>	22,3	15,8	14,9	17,3	18,1	19,7	20,4	19,8	20,0	18,9	18,7	22,0
<b>Polüküllastumata rasvhapped g</b>	13,3	7,9	7,4	9,4	9,7	9,9	10,1	10,8	11,9	8,9	8,7	10,8
<b>Küllastunud rasvhapped %E</b>	9,9	10,7	9,9	8,0	9,0	10,4	11,8	9,4	9,1	11,3	11,2	10,3
<b>Monoküllastumata rasvhapped %E</b>	12,9	9,5	8,8	10,2	10,8	11,5	12,1	11,5	11,8	11,4	10,9	13,3
<b>Polüküllastumata rasvhapped %E</b>	7,7	4,7	4,4	5,5	5,8	5,8	6,0	6,3	7,0	5,4	5,0	6,5
<b>Sahharoos g</b>	46,7	47,2	69,8	60,2	34,4	45,6	40,1	58,6	53,7	18,0	47,8	32,8
<b>Sahharoos %E</b>	12,1	12,7	18,6	16,0	9,2	12,0	10,6	15,2	14,2	4,9	12,5	8,9
<b>Kolesterool mg</b>	197	139	240	134	390	159	188	222	153	114	244	178
<b>Kiudained g</b>	17,1	22,9	21,2	20,4	25,2	15,2	24,9	17,1	19,5	17,9	16,4	22,5
<b>Vitamiin A µg-ekv</b>	1721	1707	293	2206	951	910	708	927	1295	629	939	3509
<b>Vitamiin D µg</b>	0,9	0,8	2,5	2,3	4,3	1,2	2,0	1,8	6,7	0,7	3,0	0,9
<b>Vitamiin E mg</b>	13,1	6,9	7,8	8,0	9,7	7,6	8,9	9,7	9,6	8,5	8,5	8,5
<b>Vitamiin B<sub>1</sub> mg</b>	0,9	0,8	1,0	0,7	0,8	1,1	0,7	0,7	0,5	0,7	0,5	0,9
<b>Vitamiin B<sub>2</sub> mg</b>	1,3	1,1	0,8	0,8	1,2	1,3	1,1	1,0	0,9	1,0	1,2	1,3
<b>Niatsiin mg-ekv</b>	16,3	19,4	23,1	20,2	18,4	19,8	16,4	16,3	17,5	19,5	15,6	19,6
<b>Vitamiin B<sub>6</sub> mg</b>	1,4	1,2	1,3	1,5	1,5	1,0	1,2	1,2	1,1	1,8	1,1	1,7
<b>Vitamiin B<sub>12</sub> µg</b>	2,1	3,3	4,7	3,7	7,2	3,0	3,8	4,7	6,0	2,9	5,9	3,1
<b>Foolhape µg</b>	246	185	200	188	204	164	174	174	175	232	132	274
<b>Vitamiin C mg</b>	173	44	118	60	45	53	59	114	44	119	26	131
<b>Naatrium mg</b>	523	1810	1201	793	1210	776	1685	777	1098	922	815	905
<b>Kaalium mg</b>	2331	3116	2825	3201	3201	2596	3353	2360	2902	3320	2582	3926
<b>Kaltsium mg</b>	637	727	461	463	827	599	642	935	549	611	818	764
<b>Magneesium mg</b>	211	305	221	256	275	266	291	216	226	282	228	291
<b>Fosfor mg</b>	961	1167	1008	1037	1322	1095	1118	1148	972	1013	1099	1199
<b>Raud mg</b>	9,8	11,3	11,2	10,7	10,7	10,7	11,8	10,7	10,8	10,4	8,1	10,2
<b>Tsink mg</b>	7,7	10,7	9,5	8,0	9,2	8,2	9,5	8,8	6,8	9,6	8,2	8,8
<b>Vask µg</b>	872	1167	1150	1016	1168	972	1194	1015	1033	1199	899	1141
<b>Jood µg</b>	141	133	162	113	276	129	150	194	133	113	182	149
<b>Seleen µg</b>	52	40	63	65	71	61	45	53	67	48	60	66

Tabel 14

## Kolmanda lasteaiarühma 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (2)

	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
<b>Energia kcal</b>	1570	1543	1527	1530	1525	1522	1532	1567	1526	1559	1533	1519
<b>Valgud g</b>	46,9	64,4	59,4	60,7	48,5	54,6	51,8	50,2	54,0	54,7	58,7	52,4
<b>Rasvad g</b>	56,3	51,0	52,1	52,2	53,9	55,8	54,2	54,7	50,8	55,8	43,8	45,5
<b>Süivesikud g</b>	214	201	200	199	206	195	204	213	208	204	221	220
<b>Valgud %E</b>	12,2	17,0	15,8	16,2	12,9	14,6	13,8	13,0	14,4	14,3	15,6	14,0
<b>Rasvad %E</b>	32,5	30,0	30,9	30,9	32,0	33,2	32,1	31,6	30,2	32,5	25,9	27,2
<b>Süivesikud %E</b>	55,3	53,0	53,2	52,9	55,0	52,2	54,1	55,3	55,4	53,2	58,5	58,8
<b>Küllastunud rasvhapped g</b>	16,9	15,9	19,6	15,0	17,5	20,3	22,5	19,3	19,3	14,1	15,7	14,2
<b>Monoküllastumata rasvhapped g</b>	24,4	20,8	19,3	21,0	21,0	21,3	18,6	20,9	17,6	23,4	16,5	17,8
<b>Polüküllastumata rasvhapped g</b>	11,2	9,8	9,1	11,4	11,1	10,1	9,5	10,0	10,0	12,9	8,1	9,1
<b>Küllastunud rasvhapped %E</b>	9,8	9,3	11,6	8,9	10,4	12,1	13,3	11,1	11,5	8,2	9,3	8,4
<b>Monoküllastumata rasvhapped %E</b>	14,1	12,2	11,4	12,5	12,5	12,7	11,0	12,1	10,4	13,6	9,8	10,6
<b>Polüküllastumata rasvhapped %E</b>	6,5	5,8	5,4	6,8	6,6	6,0	5,6	5,8	5,9	7,5	4,8	5,4
<b>Sahharoos g</b>	58,3	56,1	64,8	18,6	46,1	36,6	24,7	22,5	31,6	36,7	41,0	47,9
<b>Sahharoos %E</b>	15,1	14,8	17,3	4,9	12,3	9,8	6,6	5,8	8,4	9,6	10,9	12,8
<b>Kolesterool mg</b>	118	192	267	264	241	203	106	183	195	133	194	173
<b>Kiudained g</b>	17,7	16,3	16,1	27,5	15,6	18,2	20,3	16,7	23,9	22,8	19,9	29,6
<b>Vitamiin A µg-ekv</b>	417	1057	434	2285	1854	837	1426	494	2070	831	1367	597
<b>Vitamiin D µg</b>	0,6	6,2	1,0	1,2	1,0	3,0	1,0	0,7	1,1	3,8	0,9	0,6
<b>Vitamiin E mg</b>	7,0	8,6	7,9	10,1	9,2	7,7	8,3	8,0	9,2	11,2	7,1	8,9
<b>Vitamiin B<sub>1</sub> mg</b>	0,8	0,7	0,8	0,9	0,6	0,6	0,8	0,6	0,8	0,7	0,6	0,7
<b>Vitamiin B<sub>2</sub> mg</b>	0,9	1,2	0,9	1,8	1,1	1,0	1,3	1,2	1,2	1,0	1,0	0,9
<b>Niatsiin mg-ekv</b>	17,1	19,6	16,7	25,6	16,5	18,2	19,2	16,2	23,0	19,9	19,4	17,1
<b>Vitamiin B<sub>6</sub> mg</b>	1,5	1,4	1,2	2,1	0,9	1,1	1,4	0,8	1,4	1,3	1,3	1,4
<b>Vitamiin B<sub>12</sub> µg</b>	1,8	8,9	3,8	3,9	3,6	4,5	2,8	3,3	3,4	6,4	3,8	2,5
<b>Foolhape µg</b>	161	132	213	340	141	142	193	131	247	136	218	168
<b>Vitamiin C mg</b>	46	41	81	124	60	24	36	32	86	74	62	155
<b>Naatrium mg</b>	562	851	1133	993	933	875	1030	1114	1276	1146	775	927
<b>Kaalium mg</b>	3056	2930	2793	4623	2557	2884	3154	2251	2972	3138	3201	3593
<b>Kaltsium mg</b>	520	708	483	682	764	857	886	847	653	597	780	579
<b>Magneesium mg</b>	235	227	197	299	215	237	339	190	238	284	242	299
<b>Fosfor mg</b>	920	1164	899	1209	1075	1118	1331	1010	1048	1044	1083	1065
<b>Raud mg</b>	8,0	7,8	10,9	13,1	11,3	10,0	9,8	9,4	12,4	10,3	10,7	11,6
<b>Tsink mg</b>	7,4	7,7	7,9	11,1	7,8	8,0	8,5	8,2	10,1	8,4	10,2	8,8
<b>Vask µg</b>	950	862	1009	1167	993	1034	1119	761	1196	1122	962	1261
<b>Jood µg</b>	79	164	152	215	204	180	120	178	159	125	172	132
<b>Seleen µg</b>	50	69	63	67	55	58	54	45	51	47	61	50

Tabel 14

## Kolmanda lasteaiarühma 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (3)

	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
<b>Energia kcal</b>	1517	1510	1496	1521	1506	1525	1516	1507	1516	1552	1528	1550
<b>Valgud g</b>	49,0	65,2	63,3	53,9	56,9	59,1	42,2	54,3	45,8	55,3	61,8	56,8
<b>Rasvad g</b>	52,2	58,4	47,0	48,8	57,0	49,3	43,3	50,7	45,2	59,9	43,7	59,7
<b>Süsivesikud g</b>	208	176	200	212	186	206	234	203	226	193	217	191
<b>Valgud %E</b>	13,1	17,6	17,2	14,4	15,4	15,8	11,3	14,7	12,3	14,5	16,5	14,9
<b>Rasvad %E</b>	31,2	35,1	28,5	29,1	34,3	29,3	25,9	30,5	27,0	35,0	25,9	34,9
<b>Süsivesikud %E</b>	55,7	47,4	54,3	56,5	50,3	54,9	62,8	54,8	60,7	50,5	57,6	50,1
<b>Küllastunud rasvhapped g</b>	18,0	18,1	17,4	14,1	17,7	14,4	11,5	12,4	18,3	19,6	12,4	22,1
<b>Monoküllastumata rasvhapped g</b>	19,5	22,6	16,4	19,9	22,2	20,3	17,4	21,3	14,9	23,8	17,1	22,2
<b>Polüküllastumata rasvhapped g</b>	10,2	11,4	8,4	10,7	12,0	10,6	11,1	12,5	7,9	11,2	10,3	9,9
<b>Küllastunud rasvhapped %E</b>	10,8	10,9	10,5	8,4	10,7	8,5	6,9	7,4	10,9	11,5	7,4	12,9
<b>Monoküllastumata rasvhapped %E</b>	11,6	13,5	10,0	11,8	13,4	12,1	10,4	12,8	8,9	13,9	10,1	13,0
<b>Polüküllastumata rasvhapped %E</b>	6,1	6,9	5,1	6,4	7,2	6,3	6,6	7,5	4,7	6,6	6,1	5,8
<b>Sahharoos g</b>	31,2	28,5	78,1	51,9	23,7	39,4	46,0	38,7	65,6	28,0	44,0	45,0
<b>Sahharoos %E</b>	8,4	7,7	21,2	13,9	6,4	10,5	12,3	10,4	17,6	7,3	11,7	11,8
<b>Kolesterool mg</b>	245	432	383	229	192	191	69	271	172	282	253	454
<b>Kiudained g</b>	23,0	20,0	17,9	18,4	25,7	18,4	26,7	18,7	13,6	18,7	16,9	16,1
<b>Vitamiin A µg-ekv</b>	1370	1598	15244	1796	2618	545	1457	829	957	1504	14324	1515
<b>Vitamiin D µg</b>	3,6	8,1	1,0	0,9	9,8	2,8	0,3	9,6	12,6	1,2	0,5	9,2
<b>Vitamiin E mg</b>	9,9	14,5	7,7	9,5	11,2	9,1	10,3	11,4	7,0	9,1	7,7	10,2
<b>Vitamiin B<sub>1</sub> mg</b>	0,8	0,7	0,7	0,7	1,0	0,7	0,6	0,7	0,7	0,8	1,0	0,7
<b>Vitamiin B<sub>2</sub> mg</b>	0,9	1,0	2,3	1,3	0,9	1,1	0,9	0,6	0,9	1,3	2,2	1,1
<b>Niatsiin mg-ekv</b>	15,8	21,6	26,0	19,6	22,0	21,3	15,7	16,1	17,8	16,6	23,7	16,3
<b>Vitamiin B<sub>6</sub> mg</b>	1,3	1,8	1,3	1,3	2,3	1,6	1,0	1,1	1,7	1,1	1,5	1,3
<b>Vitamiin B<sub>12</sub> µg</b>	5,6	11,3	69,5	3,5	11,3	6,1	1,5	6,8	7,3	4,4	68,7	7,5
<b>Foolhape µg</b>	205	236	328	223	261	203	164	170	146	147	287	172
<b>Vitamiin C mg</b>	104	209	44	54	197	98	33	63	65	47	72	73
<b>Naatrium mg</b>	1044	1383	808	865	710	1170	906	630	836	1351	671	1236
<b>Kaalium mg</b>	2632	3444	2584	3203	3875	3160	2929	2471	2444	3118	2933	2668
<b>Kaltsium mg</b>	638	511	544	759	499	622	551	517	539	850	733	791
<b>Magneesium mg</b>	243	233	191	252	279	247	254	193	207	250	239	241
<b>Fosfor mg</b>	1054	1119	1142	1128	1081	1093	934	939	949	1148	1247	1239
<b>Raud mg</b>	10,6	11,4	14,4	12,0	9,9	10,2	11,7	10,5	8,1	11,8	14,4	10,0
<b>Tsink mg</b>	7,8	7,9	10,7	9,0	9,2	9,4	8,6	7,6	5,5	9,5	11,0	7,3
<b>Vask µg</b>	1011	1042	5358	927	1174	975	1151	1026	732	1022	5439	1111
<b>Jood µg</b>	173	240	159	184	91	139	70	223	169	200	156	300
<b>Seleen µg</b>	54	78	68	59	62	60	26	67	52	56	61	77

Tabel 14

## Kolmanda lasteaiarühma 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (4)

	37	38	39	40	41	42	43	44	45	Keskmine	Soovitus
<b>Energia kcal</b>	1537	1522	1565	1560	1576	1497	1540	1504	1561	1532	1540±40
<b>Valgud g</b>	50,4	56,8	62,1	47,9	61,3	57,4	47,1	49,3	50,5	54,8	48,1±9,6
<b>Rasvad g</b>	56,5	49,7	49,9	56,7	47,1	45,8	44,5	43,0	56,8	50,9	51,3±4,3
<b>Süsivesikud g</b>	202	207	212	210	221	209	233	225	207	209	221,3±9,6
<b>Valgud %E</b>	13,3	15,2	16,2	12,5	15,8	15,6	12,5	13,3	13,2	14,6	12,5±2,5
<b>Rasvad %E</b>	33,3	29,6	28,9	32,9	27,1	27,7	26,2	25,9	33,0	30,1	30,0±2,5
<b>Süsivesikud %E</b>	53,3	55,2	54,9	54,6	57,1	56,7	61,4	60,7	53,9	55,3	57,5±2,5
<b>Küllastunud rasvhapped g</b>	16,4	16,3	12,2	21,8	16,0	16,3	12,7	11,5	19,9	16,8	17,1 ( <sup>1</sup> 17,7)
<b>Monoküllastumata rasvhapped g</b>	23,4	19,3	21,4	18,5	16,8	17,3	17,5	17,1	21,5	19,6	21,4±4,3
<b>Polüküllastumata rasvhapped g</b>	12,1	9,5	12,2	11,5	10,5	8,5	10,7	10,3	11,4	10,3	12,0±4,3
<b>Küllastunud rasvhapped %E</b>	9,7	9,7	7,1	12,6	9,2	9,9	7,4	6,9	11,6	9,9	max10
<b>Monoküllastumata rasvhapped %E</b>	13,8	11,5	12,4	10,7	9,6	10,5	10,3	10,3	12,5	11,6	12,5±2,5
<b>Polüküllastumata rasvhapped %E</b>	7,1	5,7	7,1	6,7	6,0	5,2	6,3	6,2	6,6	6,1	7,5±2,5
<b>Sahharoos g</b>	43,9	39,9	46,7	37,0	39,9	50,6	43,6	40,0	37,8	43,1	38,5 ( <sup>1</sup> 39,5)
<b>Sahharoos %E</b>	11,6	10,7	12,1	9,6	10,3	13,7	11,5	10,8	9,8	11,4	max10
<b>Kolesterool mg</b>	134	173	184	109	160	128	108	118	117	201	max300
<b>Kiudained g</b>	25,5	18,1	16,5	22,3	17,0	21,9	17,2	21,5	17,7	19,9	8,8
<b>Vitamiin A µg-ekv</b>	985	1143	557	2437	942	664	1286	1176	607	1845	325
<b>Vitamiin D µg</b>	0,6	0,7	6,5	0,5	2,2	2,2	0,5	3,7	2,2	2,8	6,6
<b>Vitamiin E mg</b>	10,8	8,0	12,3	9,3	9,6	8,2	8,8	8,8	10,3	9,2	4,7
<b>Vitamiin B<sub>1</sub> mg</b>	0,9	0,6	0,6	0,9	0,6	0,8	0,7	1,0	0,7	0,8	0,6
<b>Vitamiin B<sub>2</sub> mg</b>	1,1	1,0	1,1	1,2	0,9	1,3	0,9	0,8	0,9	1,1	0,8
<b>Niatsiin mg-ekv</b>	18,2	18,3	22,1	17,4	19,3	18,2	16,1	17,8	16,6	18,8	8,9
<b>Vitamiin B<sub>6</sub> mg</b>	1,3	0,9	1,8	1,8	0,9	1,2	1,4	1,3	1,2	1,3	0,7
<b>Vitamiin B<sub>12</sub> µg</b>	2,8	2,9	9,5	2,7	3,5	3,5	2,2	5,3	3,2	7,5	0,9
<b>Foolhape µg</b>	176	124	188	275	141	158	166	158	160	192	88
<b>Vitamiin C mg</b>	88	36	130	150	45	41	77	30	52	78	37
<b>Naatrium mg</b>	886	2066	749	1488	983	1669	915	562	671	1016	1100
<b>Kaalium mg</b>	3298	2326	2863	3660	1927	3119	2885	3196	3033	2992	1620
<b>Kaltsium mg</b>	712	583	565	845	844	752	632	583	731	671	547
<b>Magneesium mg</b>	289	229	219	302	218	285	217	230	226	247	123
<b>Fosfor mg</b>	1082	1041	1035	1051	1094	1242	912	939	994	1079	429
<b>Raud mg</b>	9,8	10,2	7,9	13,7	9,7	10,5	9,8	10,5	9,8	10,6	7,3
<b>Tsink mg</b>	9,3	9,1	7,7	9,1	8,5	9,9	6,1	6,1	8,1	8,6	5,5
<b>Vask µg</b>	1253	955	801	1115	902	1262	876	1014	956	1230	372
<b>Jood µg</b>	111	135	138	96	130	128	139	177	135	157	88
<b>Seleen µg</b>	45	55	56	37	64	51	49	53	45	56	23

<sup>1</sup>Soovitus suurima energiasisalduse korral

Tabel 15

## Põhikooli esimese astme 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (1)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Energia kcal</b>	576	640	628	644	603	629	591	625	641	617	582	595
<b>Valgud g</b>	18,5	23,8	26,8	24,5	23,5	21,3	22,0	21,0	24,9	17,3	16,3	22,3
<b>Rasvad g</b>	18,6	18,1	17,4	19,0	16,7	21,3	18,9	20,5	17,6	19,6	16,4	21,4
<b>Süsivesikud g</b>	82	93	89	92	88	86	81	87	94	91	90	77
<b>Valgud %E</b>	13,1	15,1	17,4	15,5	15,9	13,8	15,1	13,7	15,8	11,4	11,4	15,2
<b>Rasvad %E</b>	29,3	25,6	25,1	26,7	25,1	30,7	29,0	29,7	24,9	28,8	25,5	32,6
<b>Süsivesikud %E</b>	57,7	59,2	57,6	57,8	59,1	55,5	55,9	56,6	59,3	59,8	63,1	52,2
<b>Küllastunud rasvhapped g</b>	6,9	7,3	7,0	6,1	4,6	7,7	8,0	6,7	7,5	6,5	5,6	7,6
<b>Monoküllastumata rasvhapped g</b>	7,2	6,4	5,9	7,7	6,0	8,1	6,3	7,5	5,6	7,1	6,7	8,6
<b>Polüküllastumata rasvhapped g</b>	3,0	2,9	3,2	3,7	4,4	3,7	2,7	4,4	2,7	4,4	2,8	3,8
<b>Küllastunud rasvhapped %E</b>	10,8	10,3	10,1	8,5	6,9	11,1	12,2	9,7	10,6	9,5	8,7	11,5
<b>Monoküllastumata rasvhapped %E</b>	11,3	9,0	8,6	10,9	9,0	11,7	9,6	10,9	7,9	10,4	10,4	13,0
<b>Polüküllastumata rasvhapped %E</b>	4,7	4,1	4,5	5,3	6,6	5,3	4,1	6,4	3,8	6,4	4,4	5,7
<b>Sahharoos g</b>	16,0	24,7	21,6	26,2	17,6	25,3	19,8	15,9	20,5	7,6	21,2	7,1
<b>Sahharoos %E</b>	11,3	15,7	14,0	16,5	11,9	16,4	13,6	10,3	13,0	5,0	14,8	4,8
<b>Kolesterool mg</b>	49	68	86	62	92	54	99	71	88	25	81	51
<b>Kiudained g</b>	8,5	10,2	10,3	7,6	12,1	8,2	11,2	10,1	12,1	11,7	8,7	11,3
<b>Vitamiin A µg-ekv</b>	181	219	80	267	554	468	364	567	406	554	220	1189
<b>Vitamiin D µg</b>	0,3	0,3	0,7	0,4	2,6	0,4	0,4	1,1	0,3	0,1	0,4	0,4
<b>Vitamiin E mg</b>	2,0	2,8	2,6	3,1	4,3	2,5	2,8	4,6	3,1	5,4	3,1	3,0
<b>Vitamiin B<sub>1</sub> mg</b>	0,3	0,3	0,4	0,3	0,2	0,5	0,3	0,4	0,3	0,4	0,2	0,5
<b>Vitamiin B<sub>2</sub> mg</b>	0,3	0,5	0,3	0,3	0,3	0,5	0,4	0,3	0,3	0,6	0,3	0,7
<b>Niatsiin mg-ekv</b>	6,4	8,0	10,7	7,2	7,1	8,2	7,3	7,7	7,8	9,2	6,0	10,1
<b>Vitamiin B<sub>6</sub> mg</b>	0,3	0,5	0,6	0,4	0,4	0,5	0,4	0,6	0,4	1,3	0,4	1,1
<b>Vitamiin B<sub>12</sub> µg</b>	0,4	1,6	1,9	1,5	3,5	1,0	1,6	2,0	1,1	0,4	1,0	0,9
<b>Foolhape µg</b>	81	68	99	58	88	80	59	94	68	201	51	142
<b>Vitamiin C mg</b>	13	16	21	9	10	19	8	58	17	141	8	40
<b>Naatrium mg</b>	318	797	359	398	507	344	1038	583	634	477	315	494
<b>Kaalium mg</b>	900	1142	1433	868	1112	1333	1027	1295	922	1958	840	1758
<b>Kaltsium mg</b>	135	235	98	171	207	251	205	381	159	296	129	274
<b>Magneesium mg</b>	86	115	105	81	112	108	110	103	105	167	92	139
<b>Fosfor mg</b>	340	462	395	428	478	451	447	555	460	485	337	507
<b>Raud mg</b>	4,0	5,5	6,1	4,9	5,2	4,2	5,6	5,1	5,5	5,4	4,4	5,1
<b>Tsink mg</b>	3,4	4,9	5,8	3,4	3,8	4,1	4,7	3,3	3,4	3,4	3,5	4,6
<b>Vask µg</b>	423	464	449	361	532	396	467	510	516	637	415	532
<b>Jood µg</b>	23	50	27	55	67	36	61	51	68	36	43	32
<b>Seleen µg</b>	18	18	30	25	23	22	17	21	25	13	19	23

Tabel 15

## Põhikooli esimese astme 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (2)

	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Energia kcal	664	580	620	651	628	627	583	584	565	599	656	568
Valgud g	20,3	18,9	23,8	26,1	23,0	19,6	19,0	15,5	19,3	21,7	26,1	20,1
Rasvad g	24,9	22,0	19,1	19,4	19,9	20,1	17,5	19,4	16,7	18,2	19,3	15,9
Süivesivesikud g	88	75	86	91	87	90	85	85	83	85	92	84
Valgud %E	12,4	13,3	15,7	16,3	14,9	12,7	13,3	10,8	13,9	14,8	16,2	14,4
Rasvad %E	34,0	34,4	28,0	27,0	28,7	29,0	27,2	30,1	26,8	27,5	26,7	25,4
Süivesivesikud %E	53,6	52,4	56,4	56,7	56,4	58,2	59,5	59,1	59,3	57,7	57,2	60,2
Küllastunud rasvhapped g	7,7	7,7	6,3	5,9	8,3	5,5	6,7	8,8	5,9	3,9	6,4	6,4
Monoküllastumata rasvhapped g	10,2	8,8	7,5	6,9	6,8	9,0	6,2	6,1	5,7	7,8	6,9	5,6
Polüküllastumata rasvhapped g	5,1	3,7	4,0	4,8	3,2	4,0	3,4	2,6	3,6	4,7	4,9	2,6
Küllastunud rasvhapped %E	10,5	12,0	9,1	8,3	11,9	7,9	10,5	13,7	9,4	5,9	8,8	10,2
Monoküllastumata rasvhapped %E	13,9	13,8	11,0	9,7	9,9	13,0	9,6	9,5	9,1	11,7	9,5	8,9
Polüküllastumata rasvhapped %E	6,9	5,7	5,8	6,6	4,7	5,8	5,2	4,1	5,8	7,1	6,7	4,2
Sahharoos g	18,0	24,9	32,9	4,9	19,4	19,9	14,3	3,5	12,9	18,9	12,1	15,4
Sahharoos %E	11,0	17,5	21,6	3,1	12,6	12,9	10,0	2,4	9,3	12,8	7,5	11,0
Kolesterool mg	53	61	97	69	111	46	48	40	90	56	52	96
Kiudained g	9,6	8,6	8,0	12,4	8,2	10,8	9,1	11,0	10,7	9,6	12,5	11,9
Vitamiin A µg-ekv	503	149	201	418	319	320	379	292	348	67	491	177
Vitamiin D µg	0,1	0,5	0,4	0,3	0,5	0,1	0,6	0,1	0,3	2,8	0,3	0,4
Vitamiin E mg	3,4	2,4	3,8	4,3	3,0	2,6	2,9	2,5	3,8	4,7	6,5	2,7
Vitamiin B <sub>1</sub> mg	0,4	0,4	0,3	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,3	0,4	0,3
Vitamiin B <sub>2</sub> mg	0,5	0,3	0,3	0,4	0,5	0,3	0,4	0,6	0,3	0,4	0,6	0,4
Niatsiin mg-ekv	8,5	7,1	7,5	9,2	7,1	8,9	7,2	5,4	5,8	8,1	11,5	6,3
Vitamiin B <sub>6</sub> mg	0,6	0,5	0,7	0,5	0,4	0,7	0,6	0,4	0,3	0,6	0,8	0,4
Vitamiin B <sub>12</sub> µg	0,6	0,7	1,5	1,3	1,7	0,5	1,1	0,9	1,1	3,9	1,7	1,4
Foolhapeµg	84	55	99	114	63	74	84	62	70	55	130	63
Vitamiin C mg	24	14	43	59	8	10	19	13	15	8	40	10
Naatrium mg	392	490	434	426	522	303	496	681	531	722	346	597
Kaalium mg	1328	853	1115	1141	1031	1035	1244	1134	893	1195	1707	1030
Kaltsium mg	217	100	157	117	246	141	227	407	297	217	299	220
Magneesium mg	102	88	92	122	93	97	103	96	101	98	160	115
Fosfor mg	407	317	343	422	444	381	417	434	456	416	543	472
Raud mg	4,4	4,5	4,8	7,1	5,4	4,9	4,3	3,9	5,4	4,3	6,2	5,5
Tsink mg	3,0	3,1	4,1	5,4	3,9	2,9	2,6	2,9	3,8	2,7	5,8	4,4
Vask µg	426	400	386	526	382	432	348	337	495	446	467	487
Jood µg	35	36	43	62	88	28	37	38	89	58	33	71
Seleen µg	21	24	19	26	25	20	22	9	19	19	23	19

Tabel 15

## Põhikooli esimese astme 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (3)

	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
<b>Energia kcal</b>	630	602	618	646	642	555	648	621	622	584	614	648
<b>Valgud g</b>	20,6	16,7	22,2	23,3	21,8	22,3	16,2	21,1	26,1	18,1	25,3	23,1
<b>Rasvad g</b>	17,5	21,8	18,3	19,2	21,6	15,5	18,1	19,4	17,5	19,8	21,7	22,4
<b>Süsivesikud g</b>	95	83	89	93	88	80	103	89	88	82	77	86
<b>Valgud %E</b>	13,3	11,3	14,6	14,7	13,8	16,4	10,2	13,8	17,1	12,6	16,8	14,5
<b>Rasvad %E</b>	25,2	32,8	26,8	27,0	30,5	25,3	25,3	28,3	25,5	30,7	32,0	31,3
<b>Süsivesikud %E</b>	61,5	55,9	58,6	58,4	55,7	58,3	64,5	57,9	57,4	56,7	51,2	54,2
<b>Küllastunud rasvhapped g</b>	5,4	10,5	8,8	5,6	6,0	2,8	4,7	5,6	4,2	5,5	6,8	9,4
<b>Monoküllastumata rasvhapped g</b>	6,5	6,8	5,7	7,6	9,1	7,0	7,4	8,0	6,5	7,8	7,8	7,3
<b>Polüküllastumata rasvhapped g</b>	3,9	2,6	2,3	4,2	3,9	4,1	4,6	4,1	5,1	4,3	4,9	3,6
<b>Küllastunud rasvhapped %E</b>	7,8	15,8	12,9	7,8	8,4	4,6	6,5	8,1	6,1	8,5	10,0	13,1
<b>Monoküllastumata rasvhapped %E</b>	9,4	10,2	8,4	10,7	12,9	11,4	10,3	11,6	9,5	12,1	11,4	10,2
<b>Polüküllastumata rasvhapped %E</b>	5,6	3,9	3,4	5,9	5,6	6,7	6,4	5,9	7,4	6,7	7,3	5,0
<b>Sahharoos g</b>	18,1	12,2	30,3	28,7	6,5	15,0	17,8	14,3	17,6	8,1	7,9	18,5
<b>Sahharoos %E</b>	11,7	8,2	19,9	18,1	4,1	11,0	11,2	9,4	11,5	5,6	5,2	11,6
<b>Kolesterool mg</b>	79	52	58	158	54	85	33	101	72	94	203	90
<b>Kiudained g</b>	8,7	11,1	8,6	9,8	15,9	7,1	10,2	11,1	9,8	7,1	12,0	9,9
<b>Vitamiin A µg-ekv</b>	474	287	258	316	718	278	466	175	358	762	14241	467
<b>Vitamiin D µg</b>	3,0	0,3	0,3	0,6	0,5	1,9	0,2	0,4	12,2	0,4	0,3	6,2
<b>Vitamiin E mg</b>	4,2	2,5	2,2	4,2	2,9	3,9	4,5	4,1	4,5	3,6	4,4	3,9
<b>Vitamiin B<sub>1</sub> mg</b>	0,2	0,3	0,3	0,3	0,6	0,3	0,2	0,4	0,4	0,3	0,5	0,3
<b>Vitamiin B<sub>2</sub> mg</b>	0,2	0,4	0,3	0,5	0,4	0,4	0,2	0,6	0,3	0,6	1,5	0,3
<b>Niatsiin mg-ekv</b>	8,0	6,7	7,5	7,3	10,3	7,7	6,8	7,3	12,9	5,8	13,9	8,7
<b>Vitamiin B<sub>6</sub> mg</b>	0,5	0,5	0,3	0,3	1,1	0,5	0,4	0,4	1,4	0,3	1,0	0,9
<b>Vitamiin B<sub>12</sub> µg</b>	3,6	0,8	1,2	1,9	0,5	2,9	0,7	1,6	5,8	1,4	66,7	3,4
<b>Foolhape µg</b>	55	55	70	85	117	72	65	86	105	47	227	81
<b>Vitamiin C mg</b>	7	44	36	10	165	34	13	13	40	10	79	49
<b>Naatrium mg</b>	444	496	362	577	303	811	392	371	375	696	452	770
<b>Kaalium mg</b>	695	1111	893	1135	1759	1067	864	1362	1460	1157	1782	1293
<b>Kaltsium mg</b>	85	186	177	277	132	180	65	274	87	350	333	247
<b>Magneesium mg</b>	80	99	84	99	137	90	81	106	133	72	128	130
<b>Fosfor mg</b>	354	348	328	458	398	417	281	439	515	386	631	536
<b>Raud mg</b>	4,3	5,2	4,9	6,6	5,7	4,5	5,0	5,5	4,8	4,2	8,9	5,0
<b>Tsink mg</b>	2,7	3,4	4,1	4,2	3,9	2,7	3,5	4,0	2,9	2,4	5,5	3,1
<b>Vask µg</b>	406	451	386	421	619	351	476	507	477	327	4960	594
<b>Jood µg</b>	48	26	40	109	9	67	15	69	73	89	37	66
<b>Seleen µg</b>	21	15	16	28	24	23	13	21	32	21	28	25

Tabel 15

## Põhikooli esimese astme 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (4)

	37	38	39	40	41	42	43	44	45	Keskmine	Soovitus
Energia kcal	570	609	644	659	596	626	578	598	639	614	610±50
Valgudg	15,3	22,8	21,7	16,4	23,8	22,9	20,2	23,3	26,6	21,5	19,0±3,8
Rasvad g	16,1	21,4	17,7	24,4	16,8	17,3	19,2	16,4	18,4	19,1	20,3±1,7
Süsivesikud g	89	79	97	91	85	93	79	87	90	87	87,7±3,8
Valgud %E	10,9	15,3	13,7	10,1	16,3	14,9	14,2	15,9	16,9	14,2	12,5±2,5
Rasvad %E	25,6	31,9	24,9	33,6	25,6	25,0	30,1	24,8	26,1	28,1	30,0±2,5
Süsivesikud %E	63,4	52,9	61,4	56,3	58,2	60,1	55,6	59,3	57,0	57,7	57,5±2,5
Küllastunud rasvhapped g	4,7	9,1	4,0	10,1	4,1	5,1	5,6	3,8	5,6	6,4	6,8 ( <sup>1</sup> 7,3)
Monoküllastumata rasvhapped g	6,2	7,5	8,0	7,5	6,1	7,2	7,5	6,9	6,6	7,1	12,5±2,5
Polüküllastumata rasvhapped g	3,5	3,0	4,3	5,0	5,2	3,7	4,6	4,1	4,7	3,9	5,1±1,7
Küllastunud rasvhapped %E	7,4	13,5	5,6	13,9	6,2	7,4	8,7	5,8	8,0	9,4	max10
Monoküllastumata rasvhapped %E	9,9	11,2	11,2	10,4	9,3	10,5	11,7	10,4	9,3	10,5	12,5±2,5
Polüküllastumata rasvhapped %E	5,5	4,4	6,1	6,9	8,0	5,4	7,2	6,2	6,6	5,7	7,5±2,5
Sahharoos g	18,0	19,3	17,1	11,8	3,3	34,1	7,7	4,1	12,1	16,5	15,3 ( <sup>1</sup> 16,5)
Sahharoos %E	12,8	12,9	10,8	7,3	2,3	22,1	5,4	2,8	7,7	10,9	max10
Kolesterool mg	22	101	72	43	35	38	53	66	41	71	max100
Kiudained g	11,7	10,2	9,7	10,9	11,4	10,7	6,1	12,0	11,4	10,2	4,6
Vitamiin A µg-ekv	368	134	314	506	685	314	481	454	305	691	130
Vitamiin D µg	0,1	0,5	0,3	0,2	0,1	0,3	0,2	2,4	0,2	1,0	2,4
Vitamiin E mg	3,0	2,7	4,8	2,6	5,4	4,0	4,1	3,9	5,0	3,6	2
Vitamiin B <sub>1</sub> mg	0,4	0,2	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,4	0,3	0,3
Vitamiin B <sub>2</sub> mg	0,5	0,4	0,4	0,5	0,5	0,4	0,6	0,5	0,6	0,4	0,4
Niatsiin mg-ekv	6,1	7,3	9,3	6,4	9,4	7,6	7,6	9,1	8,9	8,1	3,9
Vitamiin B <sub>6</sub> mg	0,5	0,4	0,6	0,5	0,5	0,3	0,9	1,0	0,5	0,6	0,3
Vitamiin B <sub>12</sub> µg	0,4	1,5	1,1	0,2	0,7	0,7	1,3	3,2	1,3	3,0	0,4
Foolhape µg	67	50	91	115	73	42	110	103	97	86	42
Vitamiin C mg	17	3	73	12	20	4	40	15	21	29	15
Naatrium mg	409	1101	376	505	333	304	389	338	402	498	507
Kaalium mg	1280	903	818	1514	1136	1072	1726	2026	1353	1216	650
Kaltsium mg	256	207	73	313	256	193	303	260	350	218	230
Magneesium mg	104	108	83	141	132	113	108	134	114	108	65
Fosfor mg	403	475	326	490	475	441	424	515	497	434	175
Raud mg	3,8	5,3	5,6	8,4	4,7	5,5	3,7	4,8	5,9	5,2	2,9
Tsink mg	3,0	4,7	4,1	3,4	3,7	4,6	2,3	3,3	4,5	3,7	2,3
Vask µg	461	477	437	499	463	554	401	497	465	557	160
Jood µg	38	62	35	32	33	29	68	60	83	50	39
Seleen µg	14	21	19	14	18	22	21	24	20	21	10

<sup>1</sup>Soovitus suurima energiasisalduse korral

Tabel 16

## Põhikooli teise astme 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (1)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Energia kcal</b>	644	685	684	699	652	739	722	709	678	644	720	709
<b>Valgud g</b>	20,6	26,6	29,0	26,8	27,8	25,1	27,4	22,1	27,1	19,0	19,6	27,1
<b>Rasvad g</b>	21,3	20,3	19,1	21,1	17,9	25,3	23,8	22,8	18,8	20,8	20,0	27,4
<b>Süsivesikud g</b>	90	97	97	98	93	100	97	102	98	93	113	86
<b>Valgud %E</b>	13,0	15,8	17,2	15,6	17,4	13,8	15,5	12,7	16,3	12,0	11,1	15,6
<b>Rasvad %E</b>	30,0	26,9	25,3	27,4	24,9	31,0	29,9	29,1	25,1	29,3	25,2	35,0
<b>Süsivesikud %E</b>	57,0	57,3	57,5	57,0	57,8	55,1	54,6	58,2	58,6	58,7	63,7	49,4
<b>Küllastunud rasvhapped g</b>	8,6	7,7	7,4	6,6	6,0	9,7	10,2	7,0	7,7	7,3	6,8	10,0
<b>Monoküllastumata rasvhapped g</b>	7,9	7,5	6,5	8,7	6,4	9,2	7,9	8,4	6,2	7,4	8,3	11,0
<b>Polüküllastumata rasvhapped g</b>	3,1	3,4	3,7	4,2	3,6	4,4	3,3	5,3	3,1	4,4	3,4	4,6
<b>Küllastunud rasvhapped %E</b>	12,1	10,2	9,8	8,6	8,3	11,9	12,8	8,9	10,2	10,3	8,6	12,8
<b>Monoküllastumata rasvhapped %E</b>	11,1	9,9	8,7	11,3	8,9	11,3	10,0	10,8	8,3	10,4	10,4	14,0
<b>Polüküllastumata rasvhapped %E</b>	4,4	4,5	4,9	5,5	5,0	5,4	4,1	6,7	4,1	6,2	4,3	5,9
<b>Sahharoos g</b>	21,0	24,8	25,5	26,4	18,5	27,1	24,8	20,8	20,6	7,6	30,4	9,1
<b>Sahharoos %E</b>	13,3	14,7	15,1	15,4	11,5	14,9	14,0	11,9	12,3	4,8	17,2	5,2
<b>Kolesterool mg</b>	59	79	91	70	119	62	125	79	92	29	101	69
<b>Kiudained g</b>	8,6	10,6	11,2	8,1	12,6	9,2	12,8	11,0	12,5	11,7	9,6	12,0
<b>Vitamiin A µg-ekv</b>	207	250	83	313	1092	509	454	642	470	566	273	1210
<b>Vitamiin D µg</b>	0,4	0,4	0,7	0,4	3,3	0,4	0,6	1,1	0,3	0,1	0,5	0,5
<b>Vitamiin E mg</b>	2,2	3,1	2,9	3,5	3,9	3,1	3,3	5,5	3,4	5,4	3,8	3,4
<b>Vitamiin B<sub>1</sub> mg</b>	0,4	0,3	0,4	0,3	0,2	0,6	0,4	0,4	0,3	0,4	0,2	0,6
<b>Vitamiin B<sub>2</sub> mg</b>	0,4	0,5	0,3	0,3	0,3	0,6	0,5	0,4	0,3	0,7	0,3	0,8
<b>Niatsiin mg-ekv</b>	6,8	8,9	11,6	7,9	8,4	9,4	8,7	8,3	8,5	9,6	6,9	11,7
<b>Vitamiin B<sub>6</sub> mg</b>	0,3	0,5	0,7	0,4	0,5	0,6	0,5	0,7	0,4	1,4	0,4	1,2
<b>Vitamiin B<sub>12</sub> µg</b>	0,4	1,8	2,1	1,6	4,4	1,1	2,1	2,1	1,1	0,5	1,2	1,2
<b>Foolhape µg</b>	84	73	114	62	101	94	68	114	73	205	58	149
<b>Vitamiin C mg</b>	13	16	26	9	9	23	9	81	19	141	11	44
<b>Naatrium mg</b>	339	875	371	419	533	377	1251	604	656	502	338	577
<b>Kaalium mg</b>	969	1267	1616	977	1292	1538	1270	1443	994	2038	1014	2010
<b>Kaltsium mg</b>	181	241	112	181	256	321	281	403	165	356	157	342
<b>Magneesium mg</b>	92	122	114	87	121	136	130	111	110	173	106	159
<b>Fosfor mg</b>	380	489	425	458	551	567	550	585	480	535	393	592
<b>Raud mg</b>	4,2	5,9	6,4	5,4	5,4	5,2	6,4	5,6	5,8	5,4	5,0	5,5
<b>Tsink mg</b>	3,6	5,5	6,3	3,8	4,3	5,0	5,7	3,5	3,5	3,6	4,1	5,3
<b>Vask µg</b>	433	490	482	392	562	484	540	551	539	642	475	602
<b>Jood µg</b>	31	52	28	59	79	48	79	56	72	45	54	41
<b>Seleen µg</b>	19	20	32	28	27	25	22	22	27	15	23	27

Tabel 16

## Põhikooli teise astme 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (2)

	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
<b>Energia kcal</b>	709	721	741	693	632	681	682	639	702	708	692	694
<b>Valgud g</b>	20,9	23,2	29,5	27,6	24,7	21,5	23,3	17,8	23,5	25,4	29,3	25,0
<b>Rasvad g</b>	25,7	27,6	25,7	20,9	17,4	23,1	21,9	22,2	22,0	21,7	18,6	20,4
<b>Süivesikud g</b>	96	93	96	96	92	95	96	90	100	100	100	100
<b>Valgud %E</b>	12,0	13,1	16,2	16,2	15,9	12,9	13,9	11,3	13,6	14,6	17,2	14,7
<b>Rasvad %E</b>	32,9	34,7	31,4	27,3	25,0	30,7	29,1	31,5	28,4	27,8	24,3	26,6
<b>Süivesikud %E</b>	55,1	52,2	52,4	56,4	59,1	56,4	57,0	57,1	58,0	57,6	58,4	58,7
<b>Küllastunud rasvhapped g</b>	7,8	9,6	8,3	6,2	5,8	6,2	8,0	9,9	7,4	4,3	5,8	8,4
<b>Monoküllastumata rasvhapped g</b>	10,6	11,1	10,1	7,7	6,6	10,3	7,9	7,2	7,5	9,5	6,7	7,1
<b>Polüküllastumata rasvhapped g</b>	5,3	4,5	5,3	5,2	3,5	4,8	4,4	3,1	5,2	5,7	4,9	3,2
<b>Küllastunud rasvhapped %E</b>	10,0	12,1	10,2	8,1	8,4	8,3	10,7	14,0	9,5	5,5	7,6	10,9
<b>Monoküllastumata rasvhapped %E</b>	13,6	13,9	12,3	10,1	9,5	13,8	10,5	10,2	9,7	12,1	8,7	9,2
<b>Polüküllastumata rasvhapped %E</b>	6,8	5,7	6,5	6,8	5,1	6,3	5,9	4,4	6,7	7,4	6,4	4,2
<b>Sahharoos g</b>	21,1	33,0	33,3	5,8	19,5	20,4	14,9	3,7	16,8	23,6	18,2	19,3
<b>Sahharoos %E</b>	12,1	18,6	18,3	3,4	12,6	12,2	8,9	2,4	9,7	13,6	10,7	11,3
<b>Kolesterool mg</b>	53	78	130	70	105	49	58	45	112	67	52	122
<b>Kiudained g</b>	10,0	9,8	9,1	13,2	8,7	11,6	10,2	11,4	12,8	10,9	12,3	13,6
<b>Vitamiin A µg-ekv</b>	504	189	286	467	322	463	536	346	550	75	468	223
<b>Vitamiin D µg</b>	0,1	0,6	0,6	0,4	0,5	0,1	0,9	0,2	0,4	3,5	0,3	0,5
<b>Vitamiin E mg</b>	3,6	2,9	5,1	4,8	3,2	3,2	3,6	2,9	5,1	5,7	5,1	3,3
<b>Vitamiin B<sub>1</sub> mg</b>	0,4	0,5	0,3	0,5	0,3	0,3	0,4	0,3	0,3	0,4	0,5	0,3
<b>Vitamiin B<sub>2</sub> mg</b>	0,5	0,4	0,4	0,5	0,5	0,4	0,4	0,7	0,3	0,4	0,7	0,5
<b>Niatsiin mg-ekv</b>	8,7	8,6	9,4	9,8	7,7	9,5	8,3	6,1	7,0	9,4	11,5	7,5
<b>Vitamiin B<sub>6</sub> mg</b>	0,7	0,7	0,9	0,6	0,5	0,7	0,8	0,4	0,3	0,7	0,8	0,5
<b>Vitamiin B<sub>12</sub> µg</b>	0,7	0,9	2,0	1,4	1,8	0,6	1,4	1,2	1,4	4,7	1,7	1,8
<b>Foolhape µg</b>	88	66	129	144	67	82	98	68	95	61	138	73
<b>Vitamiin C mg</b>	26	20	58	79	8	11	22	14	26	9	43	12
<b>Naatrium mg</b>	394	559	532	470	495	325	586	775	613	836	374	700
<b>Kaalium mg</b>	1435	1081	1414	1308	1150	1144	1491	1287	1171	1421	1781	1274
<b>Kaltsium mg</b>	223	125	206	144	248	188	249	481	377	238	373	301
<b>Magneesium mg</b>	107	106	110	132	99	105	117	105	121	110	167	138
<b>Fosfor mg</b>	421	376	421	461	466	425	480	495	552	469	595	583
<b>Raud mg</b>	4,5	5,3	5,8	7,5	5,7	5,2	4,7	4,0	6,3	4,9	6,2	6,3
<b>Tsink mg</b>	3,1	3,7	5,1	5,7	4,3	3,2	2,9	3,2	4,5	3,0	5,9	5,4
<b>Vask µg</b>	448	476	463	555	410	456	379	354	587	516	446	566
<b>Jood µg</b>	36	46	55	64	90	34	39	47	110	68	39	92
<b>Seleen µg</b>	22	30	25	29	27	21	28	11	25	23	24	24

Tabel 16

## Põhikooli teise astme 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (3)

	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
<b>Energia kcal</b>	731	708	719	678	654	665	698	734	719	694	736	712
<b>Valgud g</b>	22,5	19,1	27,6	24,9	22,0	26,5	16,9	25,2	27,8	22,1	30,9	26,9
<b>Rasvad g</b>	22,5	25,8	21,5	20,7	21,6	18,8	19,5	23,4	20,1	24,3	27,7	25,8
<b>Süsivesikud g</b>	107	97	101	96	91	95	111	103	104	95	88	91
<b>Valgud %E</b>	12,5	11,0	15,6	14,9	13,7	16,2	9,9	14,0	15,7	13,0	17,1	15,4
<b>Rasvad %E</b>	27,9	33,1	27,1	27,7	30,0	25,6	25,3	28,9	25,3	31,7	34,1	32,8
<b>Süsivesikud %E</b>	59,6	56,0	57,3	57,4	56,3	58,1	64,8	57,1	58,9	55,3	48,8	51,8
<b>Küllastunud rasvhapped g</b>	8,3	12,2	10,0	5,8	6,0	3,4	4,8	6,8	5,6	6,9	8,7	10,5
<b>Monoküllastumata rasvhapped g</b>	7,8	8,1	7,0	8,4	9,1	8,5	8,2	9,7	7,2	9,6	9,9	8,6
<b>Polüküllastumata rasvhapped g</b>	4,4	3,1	2,9	4,6	3,9	4,9	5,0	4,9	5,3	5,2	6,3	4,3
<b>Küllastunud rasvhapped %E</b>	10,3	15,6	12,6	7,8	8,3	4,6	6,2	8,4	7,1	9,0	10,7	13,4
<b>Monoküllastumata rasvhapped %E</b>	9,6	10,4	8,8	11,2	12,6	11,6	10,6	12,0	9,0	12,5	12,2	10,9
<b>Polüküllastumata rasvhapped %E</b>	5,5	4,0	3,6	6,2	5,5	6,7	6,5	6,0	6,7	6,7	7,8	5,4
<b>Sahharoos g</b>	19,6	15,0	31,9	29,9	7,2	18,4	17,8	18,9	22,7	8,8	8,7	19,3
<b>Sahharoos %E</b>	10,9	8,6	18,0	17,9	4,5	11,2	10,4	10,5	12,8	5,2	4,8	11,0
<b>Kolesterool mg</b>	102	61	71	161	54	104	33	116	77	115	255	102
<b>Kiudained g</b>	9,6	13,2	9,5	10,4	15,9	7,6	10,4	12,2	10,6	8,4	13,0	10,1
<b>Vitamiin A µg-ekv</b>	719	342	321	352	719	340	466	208	372	952	17641	542
<b>Vitamiin D µg</b>	3,0	0,3	0,3	0,7	0,5	2,4	0,2	0,5	12,2	0,5	0,3	7,7
<b>Vitamiin E mg</b>	4,7	3,0	2,6	4,5	3,0	4,6	4,8	4,8	4,7	4,3	5,4	4,5
<b>Vitamiin B<sub>1</sub> mg</b>	0,3	0,3	0,3	0,3	0,6	0,4	0,2	0,5	0,5	0,3	0,6	0,3
<b>Vitamiin B<sub>2</sub> mg</b>	0,2	0,4	0,3	0,5	0,4	0,5	0,2	0,7	0,3	0,7	1,9	0,3
<b>Niatsiin mg-ekv</b>	8,7	7,7	9,2	7,9	10,4	9,0	7,1	8,5	13,5	7,0	16,7	9,9
<b>Vitamiin B<sub>6</sub> mg</b>	0,5	0,6	0,4	0,4	1,1	0,6	0,4	0,5	1,4	0,4	1,2	1,0
<b>Vitamiin B<sub>12</sub> µg</b>	3,7	0,9	1,6	2,0	0,5	3,6	0,7	1,9	5,9	1,8	83,4	4,2
<b>Foolhape µg</b>	65	60	80	94	119	82	66	100	111	58	269	89
<b>Vitamiin C mg</b>	9	66	47	11	173	43	13	16	49	12	87	59
<b>Naatrium mg</b>	591	549	404	587	304	954	392	410	439	836	513	889
<b>Kaalium mg</b>	796	1343	1082	1264	1798	1285	878	1611	1568	1436	2140	1431
<b>Kaltsium mg</b>	97	203	227	283	134	215	65	348	99	446	413	292
<b>Magneesium mg</b>	87	115	97	106	139	103	84	122	150	89	148	139
<b>Fosfor mg</b>	384	386	394	479	401	485	293	518	569	479	763	612
<b>Raud mg</b>	5,2	6,0	5,7	6,9	5,7	5,1	5,2	6,2	5,5	4,8	10,5	5,2
<b>Tsink mg</b>	2,9	3,8	5,0	4,6	3,9	3,0	3,7	4,7	3,4	2,9	6,6	3,4
<b>Vask µg</b>	447	533	444	449	623	392	504	560	546	386	6138	636
<b>Jood µg</b>	60	27	50	109	9	80	16	82	76	109	47	77
<b>Seleen µg</b>	24	17	20	30	24	28	14	24	33	25	36	30

Tabel 16

## Põhikooli teise astme 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (4)

	37	38	39	40	41	42	43	44	45	Keskmine	Soovitus
Energia kcal	716	715	730	730	709	701	717	647	726	698	690±55
Valgud g	20,8	26,7	23,2	18,8	29,5	26,7	24,1	25,1	30,7	24,6	21,6±4,3
Rasvad g	21,5	25,8	20,9	26,1	20,6	20,8	25,2	17,8	21,6	22,2	70,7±1,9
Süivesikud g	107	92	110	103	99	99	96	94	100	98	99,1±4,3
Valgud %E	11,8	15,2	12,9	10,5	16,9	15,5	13,7	15,8	17,2	14,4	12,5±2,5
Rasvad %E	27,3	32,7	26,0	32,4	26,3	26,9	31,8	24,9	27,0	28,8	30,0±2,5
Süivesikud %E	60,9	52,1	61,1	57,1	56,7	57,6	54,5	59,3	55,8	56,9	57,5±2,5
Küllastunud rasvhapped g	6,0	10,7	5,3	10,8	5,1	6,0	7,7	4,7	6,8	7,4	7,6 ( <sup>1</sup> 8,3)
Monoküllastumata rasvhapped g	8,6	9,1	9,1	8,1	7,7	8,9	9,4	7,2	7,8	8,3	12,5±2,5
Polüküllastumata rasvhapped g	4,7	3,6	4,8	5,3	6,1	4,5	6,0	4,2	5,3	4,5	5,8±1,9
Küllastunud rasvhapped %E	7,6	13,6	6,6	13,4	6,6	7,7	9,7	6,6	8,5	9,6	max10
Monoküllastumata rasvhapped %E	10,9	11,6	11,3	10,1	9,8	11,5	11,8	10,1	9,8	10,8	12,5±2,5
Polüküllastumata rasvhapped %E	6,0	4,6	6,0	6,5	7,7	5,8	7,6	5,8	6,6	5,8	7,5±2,5
Sahharoos g	18,6	24,1	25,8	15,5	3,8	34,9	10,9	4,8	12,2	19,0	17,3 ( <sup>1</sup> 18,6)
Sahharoos %E	10,6	13,7	14,4	8,6	2,2	20,3	6,2	3,0	6,8	11,0	max10
Kolesterool mg	31	123	77	47	47	45	65	70	50	83	max100
Kiudained g	14,2	11,5	10,1	11,9	12,5	11,8	8,0	12,9	11,8	11,1	5
Vitamiin A µg-ekv	385	159	337	557	782	367	813	470	340	837	195
Vitamiin D µg	0,1	0,6	0,3	0,2	0,1	0,4	0,3	2,4	0,3	1,1	2,4
Vitamiin E mg	3,9	3,2	5,3	2,8	6,2	4,4	5,2	4,0	5,5	4,1	2,3
Vitamiin B <sub>1</sub> mg	0,5	0,3	0,2	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,4	0,4
Vitamiin B <sub>2</sub> mg	0,6	0,4	0,4	0,6	0,7	0,4	0,7	0,6	0,7	0,5	0,4
Niatsiin mg-ekv	7,9	8,3	9,6	7,0	11,3	8,7	9,5	9,7	10,2	9,1	5,2
Vitamiin B <sub>6</sub> mg	0,7	0,4	0,6	0,5	0,6	0,3	1,1	1,1	0,5	0,6	0,4
Vitamiin B <sub>12</sub> µg	0,6	1,8	1,2	0,3	1,0	0,7	1,6	3,3	1,6	3,6	0,7
Foolhape µg	80	55	93	138	82	45	138	111	107	97	65
Vitamiin C mg	20	3	74	14	22	4	53	18	23	34	16
Naatrium mg	531	1309	419	552	366	311	496	364	429	559	575
Kaalium mg	1690	1042	878	1798	1339	1219	2172	2171	1531	1397	1010
Kaltsium mg	335	224	91	390	325	200	394	323	415	259	290
Magneesium mg	129	123	88	156	147	127	136	144	125	121	91
Fosfor mg	516	542	343	562	559	497	523	570	570	493	230
Raud mg	4,4	6,0	5,8	8,8	5,1	6,2	4,4	4,9	6,4	5,7	3,6
Tsink mg	3,7	5,5	4,3	3,8	4,3	5,2	2,9	3,5	5,1	4,2	2,9
Vask µg	583	548	456	548	530	633	493	524	508	630	230
Jood µg	49	72	37	39	43	31	81	69	100	58	49
Seleen µg	21	25	19	16	22	26	25	26	24	24	13

<sup>1</sup>Soovitus suurima energiasalduse korral.

Tabel 17

## Põhikooli kolmanda astme 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (1)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Energia kcal</b>	738	804	788	746	743	822	722	785	770	757	811	778
<b>Valgud g</b>	23,8	30,6	32,7	27,0	31,9	28,8	27,4	26,4	30,2	21,2	22,0	28,1
<b>Rasvad g</b>	25,4	22,8	21,8	21,1	20,4	30,7	23,8	26,7	21,7	25,1	23,2	28,5
<b>Süsivesikud g</b>	101	116	112	109	105	105	97	107	111	109	126	100
<b>Valgud %E</b>	13,1	15,5	16,9	14,7	17,5	14,3	15,5	13,7	16,0	11,4	11,0	14,7
<b>Rasvad %E</b>	31,2	25,7	25,1	25,6	24,9	33,8	29,9	30,8	25,5	30,1	25,9	33,2
<b>Süsivesikud %E</b>	55,7	58,8	58,0	59,6	57,6	51,9	54,6	55,5	58,5	58,5	63,0	52,1
<b>Küllastunud rasvhapped g</b>	9,7	8,2	8,8	6,6	6,7	11,2	10,2	8,8	9,4	8,5	8,2	10,1
<b>Monoküllastumata rasvhapped g</b>	9,7	8,6	7,5	8,7	7,5	11,6	7,9	9,7	7,0	9,2	9,5	11,4
<b>Polüküllastumata rasvhapped g</b>	3,9	4,0	4,0	4,2	4,1	5,5	3,3	5,8	3,3	5,3	3,7	4,9
<b>Küllastunud rasvhapped %E</b>	11,9	9,3	10,1	8,1	8,1	12,4	12,8	10,2	11,0	10,2	9,1	11,8
<b>Monoküllastumata rasvhapped %E</b>	12,0	9,7	8,6	10,6	9,2	12,7	10,0	11,2	8,2	11,0	10,6	13,3
<b>Polüküllastumata rasvhapped %E</b>	4,8	4,5	4,6	5,1	5,0	6,1	4,1	6,7	3,8	6,4	4,1	5,8
<b>Sahharoos g</b>	21,6	33,0	32,2	34,2	20,6	27,4	24,8	21,0	26,3	9,9	32,6	12,0
<b>Sahharoos %E</b>	11,9	16,7	16,6	18,6	11,3	13,5	14,0	10,9	13,9	5,3	16,3	6,3
<b>Kolesterool mg</b>	69	90	107	70	141	75	125	90	110	33	127	69
<b>Kiudained g</b>	9,0	12,2	12,0	8,1	12,1	10,1	12,8	11,6	13,5	13,2	10,2	13,5
<b>Vitamiin A µg-ekv</b>	248	282	102	314	784	653	454	775	502	596	303	1556
<b>Vitamiin D µg</b>	0,5	0,5	0,8	0,4	3,9	0,6	0,6	1,5	0,3	0,1	0,6	0,5
<b>Vitamiin E mg</b>	2,6	3,7	3,2	3,5	4,3	3,8	3,3	6,0	3,6	6,1	4,3	3,8
<b>Vitamiin B<sub>1</sub> mg</b>	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,7	0,4	0,4	0,3	0,5	0,2	0,6
<b>Vitamiin B<sub>2</sub> mg</b>	0,4	0,5	0,3	0,3	0,3	0,7	0,5	0,4	0,4	0,7	0,3	0,8
<b>Niatsiin mg-ekv</b>	7,9	10,1	13,0	8,0	9,3	10,8	8,7	9,4	9,1	10,7	7,5	12,6
<b>Vitamiin B<sub>6</sub> mg</b>	0,4	0,6	0,7	0,4	0,6	0,7	0,5	0,8	0,5	1,6	0,5	1,4
<b>Vitamiin B<sub>12</sub> µg</b>	0,5	2,1	2,4	1,6	5,3	1,3	2,1	2,6	1,3	0,5	1,4	1,2
<b>Foolhape µg</b>	87	82	121	62	104	109	68	121	77	225	61	166
<b>Vitamiin C mg</b>	13	19	28	11	41	28	9	82	20	148	11	50
<b>Naatrium mg</b>	349	1008	394	420	556	393	1251	697	737	558	365	582
<b>Kaalium mg</b>	1045	1461	1799	1002	1416	1814	1270	1670	1072	2375	1095	2322
<b>Kaltsium mg</b>	184	251	129	183	294	335	281	494	194	383	190	353
<b>Magneesium mg</b>	99	139	124	88	132	149	130	125	120	202	118	180
<b>Fosfor mg</b>	417	551	470	462	608	619	550	693	544	588	444	627
<b>Raud mg</b>	4,5	6,9	7,1	5,5	5,6	5,6	6,4	5,9	6,3	6,1	5,4	6,0
<b>Tsink mg</b>	4,1	6,3	7,1	3,8	4,6	5,6	5,7	4,0	3,9	4,0	4,4	5,6
<b>Vask µg</b>	484	572	525	395	589	537	540	620	592	749	528	677
<b>Jood µg</b>	32	58	33	60	93	49	79	64	84	46	68	42
<b>Seleen µg</b>	23	23	37	28	32	30	22	26	30	17	26	28

Tabel 17

## Põhikooli kolmanda astme 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (2)

	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Energia kcal	839	748	830	773	761	793	765	754	777	736	804	808
Valgud g	24,9	23,5	34,7	29,6	29,0	26,8	25,6	19,9	24,7	27,1	34,7	27,8
Rasvad g	32,0	27,7	30,0	23,5	20,8	30,4	24,2	28,6	23,3	23,0	23,0	23,2
Süsivesikud g	110	99	103	108	112	100	109	102	114	103	112	119
Valgud %E	12,1	12,8	17,0	15,6	15,5	13,8	13,6	10,7	12,9	15,0	17,6	14,0
Rasvad %E	34,6	33,6	32,8	27,5	24,8	34,8	28,7	34,4	27,2	28,3	25,9	26,0
Süsivesikud %E	53,3	53,6	50,2	56,9	59,7	51,5	57,7	54,9	59,9	56,7	56,5	60,0
Küllastunud rasvhapped g	9,6	9,7	9,6	6,5	7,2	8,7	8,9	14,0	8,1	5,1	6,7	9,9
Monoküllastumata rasvhapped g	13,5	11,1	12,0	8,6	7,7	13,6	8,8	8,7	7,8	9,8	8,5	7,9
Polüküllastumata rasvhapped g	6,5	4,6	6,2	6,4	4,1	5,9	4,8	3,4	5,3	5,8	6,3	3,5
Küllastunud rasvhapped %E	10,4	11,7	10,5	7,6	8,6	10,0	10,6	16,8	9,5	6,3	7,6	11,1
Monoküllastumata rasvhapped %E	14,6	13,4	13,1	10,1	9,2	15,6	10,4	10,5	9,1	12,0	9,6	8,8
Polüküllastumata rasvhapped %E	7,0	5,5	6,7	7,4	4,9	6,7	5,7	4,0	6,2	7,1	7,1	3,9
Sahharoos g	25,8	35,0	33,4	6,4	28,9	20,9	18,1	4,5	21,7	23,6	18,9	25,4
Sahharoos %E	12,5	19,0	16,4	3,4	15,4	10,7	9,6	2,4	11,4	13,0	9,6	12,8
Kolesterool mg	67	78	160	70	144	71	62	62	115	71	63	152
Kiudained g	10,7	10,3	9,9	14,3	9,4	12,0	11,2	12,6	14,4	10,9	14,4	15,6
Vitamiin A µg-ekv	523	190	307	598	362	486	549	406	559	87	606	251
Vitamiin D µg	0,1	0,6	0,7	0,4	0,6	0,1	0,9	0,2	0,4	3,5	0,4	0,6
Vitamiin E mg	4,1	3,0	5,7	5,7	3,8	3,5	3,9	3,1	5,3	5,8	6,3	3,7
Vitamiin B <sub>1</sub> mg	0,4	0,5	0,4	0,5	0,3	0,3	0,4	0,4	0,3	0,4	0,5	0,3
Vitamiin B <sub>2</sub> mg	0,5	0,4	0,4	0,5	0,5	0,4	0,5	0,8	0,3	0,5	0,7	0,6
Niatsiin mg-ekv	10,2	8,9	10,8	10,5	8,6	11,8	9,3	6,5	7,2	9,8	13,8	8,0
Vitamiin B <sub>6</sub> mg	0,8	0,7	1,0	0,6	0,5	0,9	0,9	0,4	0,3	0,7	1,0	0,5
Vitamiin B <sub>12</sub> µg	0,7	0,9	2,5	1,4	2,2	0,7	1,6	1,3	1,4	4,9	2,0	2,0
Foolhape µg	95	70	138	152	73	91	109	73	98	63	165	78
Vitamiin C mg	28	23	59	82	8	13	25	16	27	10	53	12
Naatrium mg	430	559	569	473	595	342	611	845	675	857	393	822
Kaalium mg	1631	1191	1649	1418	1247	1293	1788	1401	1255	1497	2135	1382
Kaltsium mg	238	127	243	157	295	196	313	553	386	298	405	326
Magneesium mg	119	116	123	150	108	116	134	113	134	116	197	156
Fosfor mg	474	384	485	510	539	488	547	546	593	513	683	660
Raud mg	5,0	5,4	6,5	8,2	6,6	5,7	5,0	4,3	6,9	4,9	7,3	7,3
Tsink mg	3,4	3,8	6,0	6,1	4,7	3,6	3,2	3,5	4,8	3,2	7,1	6,0
Vask µg	503	513	513	596	451	496	425	384	662	520	513	660
Jood µg	41	46	67	73	119	38	47	50	115	76	40	112
Seleen µg	27	30	30	31	33	28	31	12	26	24	30	27

Tabel 17

## Põhikooli kolmanda astme 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (3)

	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Energia kcal	827	787	809	781	803	769	797	765	806	788	809	801
Valgud g	23,5	20,0	32,8	27,6	28,8	31,5	21,0	26,5	29,2	24,4	32,2	28,5
Rasvad g	24,2	29,0	24,7	23,3	30,7	22,9	23,7	24,3	23,0	27,1	29,8	29,5
Süsivesikud g	126	109	111	112	100	107	122	107	118	109	100	103
Valgud %E	11,6	10,3	16,5	14,4	14,6	16,7	10,7	14,1	14,8	12,6	16,2	14,5
Rasvad %E	26,5	33,4	27,7	27,1	34,6	27,0	26,9	28,8	25,9	31,2	33,4	33,4
Süsivesikud %E	61,9	56,3	55,8	58,5	50,8	56,3	62,3	57,1	59,4	56,2	50,4	52,1
Küllastunud rasvhapped g	8,4	14,2	11,2	6,3	8,8	4,2	6,5	7,1	6,3	7,5	9,0	12,8
Monoküllastumata rasvhapped g	8,6	8,8	8,2	9,5	13,2	10,4	9,8	10,1	8,1	10,8	11,0	9,6
Polüküllastumata rasvhapped g	5,0	3,3	3,4	5,4	5,4	5,9	5,7	5,0	6,5	5,8	6,9	4,5
Küllastunud rasvhapped %E	9,2	16,3	12,5	7,3	9,9	4,9	7,3	8,4	7,1	8,7	10,0	14,4
Monoküllastumata rasvhapped %E	9,4	10,2	9,2	11,0	14,9	12,3	11,1	12,0	9,1	12,5	12,3	10,8
Polüküllastumata rasvhapped %E	5,5	3,8	3,8	6,2	6,1	7,0	6,4	5,9	7,3	6,7	7,8	5,1
Sahharoos g	25,9	17,9	32,8	37,8	7,6	22,2	22,2	20,8	24,6	11,4	10,1	23,5
Sahharoos %E	12,7	9,2	16,5	19,7	3,8	11,7	11,3	11,1	12,4	5,9	5,1	11,9
Kolesterool mg	102	68	83	204	81	128	48	154	78	138	256	124
Kiudained g	10,8	14,6	10,4	11,2	16,8	8,2	11,2	12,3	12,3	9,7	14,7	11,0
Vitamiin A µg-ekv	915	372	382	395	726	407	494	234	684	973	17646	615
Vitamiin D µg	3,0	0,3	0,4	0,8	0,7	2,8	0,2	0,7	12,2	0,6	0,3	7,7
Vitamiin E mg	5,4	3,2	3,0	5,2	3,5	5,5	5,3	5,0	5,6	4,8	6,0	4,8
Vitamiin B <sub>1</sub> mg	0,3	0,3	0,4	0,3	0,8	0,4	0,2	0,5	0,5	0,4	0,7	0,3
Vitamiin B <sub>2</sub> mg	0,3	0,4	0,4	0,6	0,4	0,5	0,2	0,7	0,3	0,8	1,9	0,4
Niatsiin mg-ekv	9,2	8,1	10,9	8,4	12,8	10,4	8,4	8,7	14,5	7,7	17,3	10,2
Vitamiin B <sub>6</sub> mg	0,6	0,6	0,5	0,4	1,3	0,7	0,4	0,5	1,5	0,4	1,3	1,0
Vitamiin B <sub>12</sub> µg	3,7	0,9	2,0	2,3	0,8	4,4	1,1	2,2	5,9	2,0	83,5	4,3
Foolhape µg	73	62	87	99	130	92	68	102	133	63	288	92
Vitamiin C mg	12	80	50	12	179	44	13	17	54	14	107	59
Naatrium mg	595	573	445	670	326	1103	421	430	453	858	517	922
Kaalium mg	896	1439	1232	1330	2015	1479	983	1632	1816	1541	2431	1497
Kaltsium mg	105	214	275	301	144	259	75	355	113	479	444	313
Magneesium mg	95	122	108	112	154	115	90	124	168	97	164	148
Fosfor mg	408	402	456	519	476	566	327	540	619	522	799	656
Raud mg	5,5	6,5	6,4	7,9	6,3	5,7	5,9	6,5	6,2	5,5	10,9	5,8
Tsink mg	3,1	3,9	5,9	4,9	4,9	3,4	4,4	4,8	3,9	3,2	6,8	3,7
Vask µg	498	581	498	487	693	435	541	572	619	443	6203	690
Jood µg	61	28	61	135	10	97	19	101	78	123	48	85
Seleen µg	25	18	25	35	34	34	17	28	35	28	37	32

Tabel 17

## Põhikooli kolmanda astme 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (4)

	37	38	39	40	41	42	43	44	45	Keskmine	Soovitus
Energia kcal	837	780	747	818	801	740	717	778	818	783	780±60
Valgud g	24,2	28,0	21,6	20,3	33,5	26,9	24,1	31,7	34,1	27,3	24,4±4,9
Rasvad g	29,9	27,6	21,0	30,3	23,1	20,8	25,2	22,4	24,9	25,3	26±2,2
Süsivesikud g	115	103	115	113	112	109	96	110	112	109	112,1±4,9
Valgud %E	11,8	14,6	11,8	10,1	17,0	14,8	13,7	16,6	17,0	14,2	12,5±2,5
Rasvad %E	32,4	32,0	25,5	33,6	26,2	25,5	31,8	26,1	27,6	29,3	30,0±2,5
Süsivesikud %E	55,8	53,4	62,7	56,3	56,8	59,7	54,5	57,3	55,4	56,5	57,5±2,5
Küllastunud rasvhapped g	9,6	11,7	5,0	11,7	5,4	6,0	7,7	5,2	7,5	8,5	8,7( <sup>1</sup> 9,3)
Monoküllastumata rasvhapped g	11,7	9,6	9,3	10,1	8,9	8,9	9,4	9,5	9,0	9,6	12,5±2,5
Polüküllastumata rasvhapped g	6,0	3,8	5,0	6,4	6,9	4,5	6,0	5,6	6,4	5,1	6,5±2,2
Küllastunud rasvhapped %E	10,4	13,6	6,1	12,9	6,1	7,3	9,7	6,0	8,3	9,8	max10
Monoküllastumata rasvhapped %E	12,6	11,1	11,3	11,2	10,1	10,9	11,8	11,1	10,0	11,1	12,5±2,5
Polüküllastumata rasvhapped %E	6,4	4,4	6,1	7,1	7,8	5,6	7,6	6,5	7,1	5,9	7,5±2,5
Sahharoos g	20,5	28,9	25,8	16,1	4,3	42,7	10,9	6,6	15,5	21,9	19,5 ( <sup>1</sup> 21,0)
Sahharoos %E	10,0	15,0	14,0	8,0	2,2	23,5	6,2	3,5	7,7	11,4	max10
Kolesterool mg	49	138	64	50	54	45	65	97	55	96	max100
Kiudained g	15,0	12,6	9,9	13,7	13,7	12,1	8,0	14,4	13,5	12,0	5,9
Vitamiin A µg-ekv	428	180	328	777	867	387	813	867	412	898	227
Vitamiin D µg	0,1	0,7	0,3	0,2	0,1	0,4	0,3	3,6	0,3	1,2	2,4
Vitamiin E mg	4,7	3,4	5,4	3,6	7,1	4,8	5,2	5,3	6,6	4,6	2,6
Vitamiin B <sub>1</sub> mg	0,6	0,3	0,2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,5	0,4	0,4
Vitamiin B <sub>2</sub> mg	0,6	0,4	0,4	0,6	0,7	0,4	0,7	0,6	0,8	0,5	0,5
Niatsiin mg-ekv	9,0	8,5	8,8	7,9	12,7	8,8	9,5	12,1	11,3	9,9	5,5
Vitamiin B <sub>6</sub> mg	0,8	0,4	0,6	0,7	0,7	0,3	1,1	1,4	0,6	0,7	0,5
Vitamiin B <sub>12</sub> µg	0,7	1,8	1,0	0,3	1,0	0,7	1,6	4,7	1,7	3,8	0,7
Foolhape µg	88	57	92	156	88	45	138	137	129	105	81
Vitamiin C mg	21	3	74	20	24	4	53	20	31	38	24
Naatrium mg	629	1369	403	604	379	313	496	385	468	596	640
Kaalium mg	1867	1102	828	2161	1488	1254	2172	2722	1772	1553	1070
Kaltsium mg	358	235	87	418	334	207	394	352	459	283	290
Magneesium mg	139	132	88	173	157	129	136	170	141	132	102
Fosfor mg	568	579	330	607	600	501	523	676	627	540	230
Raud mg	4,7	6,5	5,4	9,4	5,5	6,3	4,4	5,7	7,1	6,2	3,9
Tsink mg	4,1	5,7	4,0	4,1	4,6	5,3	2,9	4,1	5,6	4,6	3,3
Vask µg	628	596	470	615	603	646	493	611	567	678	270
Jood µg	52	82	33	40	44	31	81	83	109	65	49
Seleen µg	25	27	17	19	26	26	25	33	26	27	14

<sup>1</sup>Soovitus suurima energiasalduse korral.

Tabel 18

## Gümnaasiumiõpilaste 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (1)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Energia kcal</b>	850	877	882	889	799	822	895	861	829	830	847	832
<b>Valgud g</b>	27,4	35,2	37,8	34,9	32,4	28,8	33,6	30,6	32,5	22,7	23,6	30,4
<b>Rasvad g</b>	29,6	26,3	24,2	26,1	22,5	30,7	30,0	30,6	23,1	29,8	24,9	30,2
<b>Süsivesikud g</b>	116	122	125	126	114	105	120	113	120	115	129	107
<b>Valgud %E</b>	13,1	16,3	17,5	16,0	16,5	14,3	15,3	14,5	16,0	11,1	11,4	14,9
<b>Rasvad %E</b>	31,5	27,2	24,9	26,6	25,5	33,8	30,4	32,2	25,3	32,6	26,7	32,9
<b>Süsivesikud %E</b>	55,4	56,5	57,7	57,4	58,0	51,9	54,3	53,3	58,8	56,3	62,0	52,2
<b>Küllastunud rasvhapped g</b>	10,9	9,5	9,6	7,7	7,0	11,2	13,1	10,7	9,5	9,7	8,5	10,3
<b>Monoküllastumata rasvhapped g</b>	11,6	10,0	8,4	11,1	8,3	11,6	9,9	11,0	7,6	11,2	10,4	12,3
<b>Polüküllastumata rasvhapped g</b>	4,7	4,5	4,5	5,4	5,1	5,5	4,0	6,3	3,7	6,5	4,1	5,6
<b>Küllastunud rasvhapped %E</b>	11,6	9,8	9,8	7,8	7,9	12,4	13,3	11,2	10,4	10,6	9,1	11,2
<b>Monoküllastumata rasvhapped %E</b>	12,4	10,3	8,6	11,3	9,4	12,7	10,0	11,6	8,3	12,2	11,1	13,3
<b>Polüküllastumata rasvhapped %E</b>	5,0	4,6	4,7	5,5	5,7	6,1	4,0	6,6	4,1	7,1	4,4	6,0
<b>Sahharoos g</b>	23,1	33,1	38,0	39,3	23,3	27,4	32,9	21,3	27,0	10,4	32,7	13,7
<b>Sahharoos %E</b>	11,0	15,3	17,5	18,0	11,8	13,5	14,9	10,1	13,2	5,1	15,7	6,7
<b>Kolesterool mg</b>	79	105	120	88	141	75	161	102	114	37	131	69
<b>Kiudained g</b>	10,3	12,6	13,2	8,8	12,9	10,1	15,1	12,3	14,8	13,9	10,8	16,1
<b>Vitamiin A µg-ekv</b>	294	325	106	372	444	653	558	908	569	647	338	2336
<b>Vitamiin D µg</b>	0,6	0,5	0,9	0,5	3,9	0,6	0,7	1,8	0,3	0,1	0,6	0,5
<b>Vitamiin E mg</b>	3,0	4,1	3,6	4,3	5,1	3,8	4,0	6,4	4,1	7,1	4,7	4,7
<b>Vitamiin B<sub>1</sub> mg</b>	0,5	0,4	0,5	0,3	0,3	0,7	0,4	0,5	0,3	0,6	0,2	0,6
<b>Vitamiin B<sub>2</sub> mg</b>	0,4	0,6	0,3	0,4	0,3	0,7	0,7	0,5	0,4	0,8	0,3	1,0
<b>Niatsiin mg-ekv</b>	9,2	11,4	14,8	9,7	9,2	10,8	10,4	10,6	10,0	11,3	8,1	13,8
<b>Vitamiin B<sub>6</sub> mg</b>	0,5	0,7	0,9	0,5	0,6	0,7	0,6	0,9	0,5	1,6	0,5	1,6
<b>Vitamiin B<sub>12</sub> µg</b>	0,6	2,5	2,8	2,2	5,3	1,3	2,6	3,2	1,3	0,6	1,5	1,2
<b>Foolhape µg</b>	107	89	138	73	99	109	78	128	84	240	65	229
<b>Vitamiin C mg</b>	24	21	34	11	43	28	10	83	24	153	13	73
<b>Naatrium mg</b>	360	1107	415	468	592	393	1504	790	761	616	370	596
<b>Kaalium mg</b>	1239	1662	2117	1199	1392	1814	1552	1896	1209	2570	1195	2745
<b>Kaltsium mg</b>	200	317	151	246	292	335	364	586	202	410	197	395
<b>Magneesium mg</b>	112	152	139	102	137	149	157	138	129	217	124	200
<b>Fosfor mg</b>	467	622	531	583	621	619	679	800	569	625	467	701
<b>Raud mg</b>	5,0	7,3	7,8	6,2	5,9	5,6	7,6	6,2	6,7	6,6	5,7	6,8
<b>Tsink mg</b>	4,6	7,1	8,2	4,6	4,7	5,6	6,9	4,5	4,1	4,2	4,8	6,3
<b>Vask µg</b>	554	603	583	452	626	537	644	689	636	806	552	747
<b>Jood µg</b>	33	68	35	81	95	49	104	72	88	48	68	42
<b>Seleen µg</b>	28	27	43	37	33	30	27	31	33	18	28	33

Tabel 18

## Gümnaasiumiõpilaste 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (2)

	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Energia kcal	839	851	830	912	829	897	881	837	903	887	804	867
Valgud g	24,9	27,2	34,7	36,3	32,5	28,9	30,2	22,6	32,7	32,6	34,7	31,1
Rasvad g	32,0	32,8	30,0	28,6	23,5	33,5	29,1	31,6	28,1	28,7	23,0	25,9
Süsivesikud g	110	109	103	124	119	117	122	113	127	122	112	124
Valgud %E	12,1	13,0	17,0	16,2	16,0	13,1	14,0	11,0	14,7	15,0	17,6	14,6
Rasvad %E	34,6	35,0	32,8	28,4	25,7	33,9	29,9	34,2	28,2	29,3	25,9	27,1
Süsivesikud %E	53,3	52,0	50,2	55,4	58,3	53,0	56,1	54,8	57,0	55,7	56,5	58,3
Küllastunud rasvhapped g	9,6	11,4	9,6	7,6	8,3	9,5	10,3	14,2	10,5	6,4	6,7	11,0
Monoküllastumata rasvhapped g	13,5	13,2	12,0	10,9	8,7	15,0	10,8	10,2	9,4	12,4	8,5	8,9
Polüküllastumata rasvhapped g	6,5	5,4	6,2	7,6	4,5	6,6	6,0	4,3	5,9	7,2	6,3	3,9
Küllastunud rasvhapped %E	10,4	12,2	10,5	7,5	9,1	9,6	10,6	15,4	10,5	6,5	7,6	11,5
Monoküllastumata rasvhapped %E	14,6	14,1	13,1	10,9	9,6	15,1	11,1	11,0	9,4	12,6	9,6	9,3
Polüküllastumata rasvhapped %E	7,0	5,7	6,7	7,6	4,9	6,7	6,2	4,7	5,9	7,4	7,1	4,1
Sahharoos g	25,8	40,4	33,4	6,8	29,0	27,5	18,8	4,4	21,7	31,0	18,9	25,6
Sahharoos %E	12,5	19,3	16,4	3,0	14,2	12,5	8,7	2,1	9,8	14,2	9,6	12,0
Kolesterool mg	67	93	160	91	152	74	73	62	144	87	63	160
Kiudained g	10,7	11,0	9,9	15,0	9,9	13,6	12,6	15,2	14,6	12,1	14,4	16,1
Vitamiin A µg-ekv	523	226	307	608	414	629	707	485	623	108	606	280
Vitamiin D µg	0,1	0,8	0,7	0,5	0,7	0,1	1,1	0,2	0,6	4,2	0,4	0,7
Vitamiin E mg	4,1	3,4	5,7	6,5	4,1	4,1	4,8	4,0	5,8	6,9	6,3	4,0
Vitamiin B <sub>1</sub> mg	0,4	0,6	0,4	0,6	0,4	0,4	0,5	0,4	0,4	0,5	0,5	0,4
Vitamiin B <sub>2</sub> mg	0,5	0,5	0,4	0,6	0,6	0,5	0,6	0,8	0,7	0,7	0,7	0,7
Niatsiin mg-ekv	10,2	10,0	10,8	12,3	9,6	12,5	10,6	8,0	9,2	11,7	13,8	9,0
Vitamiin B <sub>6</sub> mg	0,8	0,8	1,0	0,7	0,6	0,9	1,1	0,5	0,4	0,8	1,0	0,5
Vitamiin B <sub>12</sub> µg	0,7	1,0	2,5	1,8	2,5	0,8	1,9	1,3	2,2	6,0	2,0	2,3
Foolhape µg	95	76	138	157	80	98	126	91	110	72	165	85
Vitamiin C mg	28	25	59	83	9	14	29	17	29	12	53	14
Naatrium mg	430	625	569	555	621	364	703	1100	773	991	393	852
Kaalium mg	1631	1302	1649	1544	1443	1447	2118	1595	1567	1766	2135	1562
Kaltsium mg	238	147	243	180	358	248	343	576	621	378	405	391
Magneesium mg	119	123	123	162	120	127	152	138	156	133	197	167
Fosfor mg	474	431	485	578	606	540	622	624	776	611	683	725
Raud mg	5,0	5,9	6,5	9,5	6,9	6,2	5,6	5,6	7,3	5,6	7,3	7,5
Tsink mg	3,4	4,2	6,0	7,2	5,3	4,0	3,6	4,3	5,9	3,7	7,1	6,5
Vask µg	503	549	513	664	484	546	469	483	691	579	513	683
Jood µg	41	54	67	96	129	45	49	54	156	95	40	120
Seleen µg	27	35	30	38	37	30	37	14	32	30	30	30

Tabel 18

## Gümnaasiumiõpilaste 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (3)

	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
<b>Energia kcal</b>	827	829	809	841	847	889	889	849	806	887	809	853
<b>Valgud g</b>	23,5	21,6	32,8	30,8	29,7	36,5	25,1	29,3	29,2	26,5	32,2	32,2
<b>Rasvad g</b>	24,2	30,8	24,7	26,1	32,4	27,0	28,5	27,7	23,0	29,2	29,8	32,9
<b>Süsivesikud g</b>	126	114	111	118	106	122	130	118	118	126	100	104
<b>Valgud %E</b>	11,6	10,6	16,5	14,9	14,3	16,7	11,5	14,0	14,8	12,2	16,2	15,4
<b>Rasvad %E</b>	26,5	33,7	27,7	28,1	34,7	27,5	29,0	29,6	25,9	29,9	33,4	34,9
<b>Süsivesikud %E</b>	61,9	55,7	55,8	56,9	51,0	55,8	59,5	56,4	59,4	57,9	50,4	49,7
<b>Küllastunud rasvhapped g</b>	8,4	14,5	11,2	7,4	8,9	5,0	7,4	7,6	6,3	7,8	9,0	13,9
<b>Monoküllastumata rasvhapped g</b>	8,6	9,7	8,2	10,6	14,0	12,3	11,7	11,8	8,1	11,6	11,0	10,9
<b>Polüküllastumata rasvhapped g</b>	5,0	3,7	3,4	5,8	6,0	7,0	7,3	5,9	6,5	6,5	6,9	5,2
<b>Küllastunud rasvhapped %E</b>	9,2	15,9	12,5	7,9	9,6	5,0	7,5	8,1	7,1	8,0	10,0	14,7
<b>Monoküllastumata rasvhapped %E</b>	9,4	10,6	9,2	11,4	15,0	12,6	11,9	12,6	9,1	11,9	12,3	11,5
<b>Polüküllastumata rasvhapped %E</b>	5,5	4,0	3,8	6,2	6,4	7,1	7,4	6,3	7,3	6,7	7,8	5,5
<b>Sahharoos g</b>	25,9	18,6	32,8	39,0	9,4	26,1	23,6	24,1	24,6	12,5	10,1	23,6
<b>Sahharoos %E</b>	12,7	9,1	16,5	18,9	4,5	11,9	10,8	11,5	12,4	5,7	5,1	11,2
<b>Kolesterool mg</b>	102	72	83	212	81	152	59	167	78	139	256	135
<b>Kiudained g</b>	10,8	15,1	10,4	11,8	18,5	8,8	12,4	13,5	12,3	12,1	14,7	11,3
<b>Vitamiin A µg-ekv</b>	915	406	382	442	1416	473	806	263	684	1138	17646	689
<b>Vitamiin D µg</b>	3,0	0,4	0,4	0,9	0,7	3,3	0,3	0,7	12,2	0,6	0,3	9,2
<b>Vitamiin E mg</b>	5,4	3,5	3,0	5,6	4,1	6,4	6,6	5,7	5,6	5,4	6,0	5,4
<b>Vitamiin B<sub>1</sub> mg</b>	0,3	0,4	0,4	0,3	0,8	0,5	0,3	0,6	0,5	0,4	0,7	0,4
<b>Vitamiin B<sub>2</sub> mg</b>	0,3	0,4	0,4	0,7	0,4	0,6	0,3	0,7	0,3	0,8	1,9	0,4
<b>Niatsiin mg-ekv</b>	9,2	8,7	10,9	9,4	13,5	11,8	9,9	9,6	14,5	8,5	17,3	11,3
<b>Vitamiin B<sub>6</sub> mg</b>	0,6	0,7	0,5	0,4	1,3	0,8	0,5	0,6	1,5	0,5	1,3	1,1
<b>Vitamiin B<sub>12</sub> µg</b>	3,7	1,0	2,0	2,6	0,8	5,2	1,4	2,4	5,9	2,1	83,5	5,1
<b>Foolhape µg</b>	73	66	87	110	153	102	81	115	133	71	288	98
<b>Vitamiin C mg</b>	12	81	50	14	186	46	16	19	54	17	107	61
<b>Naatrium mg</b>	595	610	445	701	341	1251	458	446	453	1035	517	1041
<b>Kaalium mg</b>	896	1558	1232	1535	2281	1676	1165	1812	1816	1773	2431	1597
<b>Kaltsium mg</b>	105	217	275	367	164	304	88	371	113	499	444	356
<b>Magneesium mg</b>	95	129	108	124	164	127	99	134	168	109	164	155
<b>Fosfor mg</b>	408	425	456	585	507	647	366	580	619	562	799	729
<b>Raud mg</b>	5,5	6,8	6,4	8,2	6,7	6,3	6,7	7,3	6,2	6,3	10,9	6,0
<b>Tsink mg</b>	3,1	4,2	5,9	5,5	5,2	3,8	5,2	5,4	3,9	3,5	6,8	4,0
<b>Vask µg</b>	498	610	498	519	728	480	585	622	619	538	6203	728
<b>Jood µg</b>	61	29	61	143	11	115	21	107	78	130	48	96
<b>Seleen µg</b>	25	20	25	38	35	40	20	31	35	30	37	36

Tabel 18

## Gümnaasiumiõpilaste 45 päeva menüü energia- ja toitainesisaldus päeviti ja keskmiselt (4)

	37	38	39	40	41	42	43	44	45	Keskmine	Soovitus
Energia kcal	802	893	900	818	801	907	804	800	818	850	850±65
Valgud g	24,0	33,1	27,9	20,3	33,5	32,7	27,3	31,8	34,1	30,1	26,6±5,3
Rasvad g	26,8	32,5	27,2	30,3	23,1	25,6	29,1	22,6	24,9	27,8	28,3±2,4
Süsivesikud g	114	114	133	113	112	133	106	115	112	117	122,2±5,3
Valgud %E	12,2	15,1	12,6	10,1	17,0	14,7	13,8	16,2	17,0	14,4	12,5±2,5
Rasvad %E	30,3	33,0	27,4	33,6	26,2	25,6	32,8	25,6	27,6	29,7	30,0±2,5
Süsivesikud %E	57,5	51,9	60,0	56,3	56,8	59,7	53,4	58,2	55,4	55,9	57,5±2,5
Küllastunud rasvhapped g	7,5	13,9	6,3	11,7	5,4	7,7	8,8	5,2	7,5	9,2	9,4 ( <sup>1</sup> 10,2)
Monoküllastumata rasvhapped g	10,9	11,4	12,3	10,1	8,9	10,8	11,1	9,6	9,0	10,6	12,5±2,5
Polüküllastumata rasvhapped g	5,9	4,4	6,6	6,4	6,9	5,4	6,8	5,6	6,4	5,6	7,1±2,4
Küllastunud rasvhapped %E	8,4	14,1	6,3	12,9	6,1	7,7	9,9	5,9	8,3	9,8	max10
Monoküllastumata rasvhapped %E	12,3	11,5	12,4	11,2	10,1	10,8	12,5	10,8	10,0	11,3	12,5±2,5
Polüküllastumata rasvhapped %E	6,6	4,5	6,6	7,1	7,8	5,4	7,7	6,4	7,1	6,0	7,5±2,5
Sahharoos g	19,5	32,1	26,2	16,1	4,3	56,4	11,3	7,3	15,5	23,7	21,3 ( <sup>1</sup> 22,9)
Sahharoos %E	9,9	14,6	11,8	8,0	2,2	25,3	5,7	3,7	7,7	11,3	max10
Kolesterool mg	40	159	92	50	54	57	78	97	55	104	max100
Kiudained g	15,0	13,6	11,5	13,7	13,7	13,8	8,7	15,3	13,5	12,8	7,1
Vitamiin A µg-ekv	400	210	468	777	867	485	831	870	412	970	260
Vitamiin D µg	0,1	0,8	0,4	0,2	0,1	0,4	0,3	3,6	0,3	1,3	2,4
Vitamiin E mg	4,7	3,9	7,1	3,6	7,1	5,9	5,8	5,4	6,6	5,0	2,9
Vitamiin B <sub>1</sub> mg	0,6	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6	0,5	0,4	0,4
Vitamiin B <sub>2</sub> mg	0,6	0,6	0,5	0,6	0,7	0,6	0,8	0,6	0,8	0,6	0,5
Niatsiin mg-ekv	9,0	10,0	11,6	7,9	12,7	10,4	10,4	12,3	11,3	10,8	5,7
Vitamiin B <sub>6</sub> mg	0,8	0,5	0,8	0,7	0,7	0,4	1,3	1,4	0,6	0,8	0,5
Vitamiin B <sub>12</sub> µg	0,7	2,3	1,5	0,3	1,0	1,0	1,8	4,7	1,7	4,0	0,7
Foolhape µg	87	64	122	156	88	51	151	140	129	113	104
Vitamiin C mg	21	4	110	20	24	6	55	23	31	41	24
Naatrium mg	627	1578	489	604	379	344	578	385	468	651	715
Kaalium mg	1858	1297	1069	2161	1488	1536	2385	2787	1772	1699	1070
Kaltsium mg	351	308	115	418	334	286	421	355	459	315	290
Magneesium mg	139	149	104	173	157	152	148	174	141	142	102
Fosfor mg	562	678	413	607	600	606	582	681	627	588	230
Raud mg	4,7	7,1	6,7	9,4	5,5	7,2	4,9	5,9	7,1	6,6	4,1
Tsink mg	4,1	6,6	5,1	4,1	4,6	6,3	3,2	4,2	5,6	5,0	2,9
Vask µg	627	655	552	615	603	752	548	632	567	717	290
Jood µg	51	97	46	40	44	41	90	83	109	72	49
Seleen µg	25	31	24	19	26	32	29	34	26	30	15

<sup>1</sup>Soovitus suurima energiasisalduse korral

## TOIDUAINETE SISALDUS MENÜÜDES VANUSEGRUPITI

45 päeva menüüst arvatati välja toiduainete saamine nädalas keskmiselt ühe lapse kohta. Kokkadel on neid toiduainekoguseid arvestades võimalik koostada oma menüü.

Lisaks tabelis toodud toiduainetele kasutati 45 päeva menüüs väikestes kogustes kama, rabarberit, puuvilja- või marjasiirupit, mahlajooki, kondenspiima, puljongipulbrit, halvaad, šokolaadi, kaneeli, želatiini, küpsetuspulbrit, kakaopulbrit ja pärimi.

**Tabel 19**

### 45 päeva menüüst arvatatud keskmine toiduainete sisaldus grammides lapse kohta nädalas (1)

	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G
Leib, täisteraleib	150	275	280	285	265	270	280	285
Sepik, täisterasai	25	35	45	50	3	3	3	3
Sai	30	35	40	45	15	15	20	25
Riivleib, riiv sai	7	9	11	12	5	5	6	6
Jahu (nisujahu, rukkijahu, odrajahu)	35	40	50	55	20	25	30	30
Manna	25	30	35	40	3	4	4	5
Helbed (nisu-, neljavilja-, rukki-, kaera-, riisihelbed)	30	40	45	50	4	7	8	8
Kruubid, tatar, hirsitangud	30	35	40	45	4	5	5	6
Makaronid, keetmata	50	60	75	80	20	25	30	30
Riis, keetmata	40	50	55	65	25	30	35	40
Maisihelbed, müsli	7	8	9	9	0	0	0	0
Kartulitärklis	4	5	6	6	5	5	6	6
Kartul, puhastamata	500	595	775	840	350	400	475	510
Herned, oad (kuivatatud)	3	3	4	5	4	5	5	6
Herned, oad, mais (külmutatud, konserveeritud)	20	25	35	35	5	6	7	9
Porgand, puhastamata	245	305	360	400	120	140	160	190
Valge peakapsas, puhastamata	75	85	105	120	45	50	60	65
Hapukapsas	5	5	7	8	7	8	8	10
Lillkapsas, puhastamata	25	30	40	40	15	15	15	20
Brokoli, puhastamata	20	25	30	35	25	30	30	40
Kaalikas, puhastamata	65	75	105	95	30	40	45	50
Peet, puhastamata	45	65	70	75	40	50	50	50
Juurseller ja -petersell, puhastamata	3	4	4	5	3	3	3	4
Lehtsalat ja Hiina kapsas, puhastamata	15	25	30	30	10	15	15	15
Maitseroheline (till, petersell, murulauk), puhastamata	6	7	7	8	5	5	6	7
Laugud (mugulsibul, küüslauk, porrulauk), puhastamata	80	90	110	125	45	55	65	75
Kurk, puhastamata	9	9	14	12	11	11	14	14
Kurk, konserveeritud, vedelikuta	8	11	15	18	8	10	10	12
Kõrvits, puhastamata	65	75	95	105	20	25	25	30
Kõrvits, marineeritud, vedelikuta	3	6	6	6	0	0	0	0
Tomat, puhastamata	105	125	140	170	45	55	60	65
Tomatipüree, -pasta, -konserv	12	13	15	19	7	9	10	11
Paprika, puhastamata	45	60	75	85	30	30	30	35
Suvikõrvits, puhastamata	15	20	25	25	20	20	25	30
Šampinjonid, puhastamata	20	20	25	25	6	6	4	7
Külmutatud köögiviljasegud	5	6	7	8	3	4	6	6

Tabel 19

## 45 päeva menüüst arvatud keskmine toiduainete sisaldus grammides lapse kohta nädalas (2)

	Sõim	Aed I	Aed II	Aed III	PK I	PK II	PK III	G
Õun ja pirn, puhastamata	390	510	595	650	225	260	275	320
Ploom ja virsik, puhastamata	10	20	25	40	0	0	0	0
Apelsin (ja sidrun), koorega	50	55	70	80	35	35	45	45
Banaan, koorega	85	100	125	165	80	100	115	115
Kiivi, puhastamata	35	35	45	50	30	35	40	40
Viinamarjad, puhastamata	25	30	35	55	30	35	40	40
Värsked või külmutatud marjad (jõhvikad, mustikad, maasikad, vaarikad, astelpajumarjad), puhastatult	15	15	25	25	10	10	15	15
Puuviljakonservid ja -kompotid	35	40	35	35	35	30	35	40
Mahl	150	220	230	240	100	120	140	140
Nektar	11	17	17	17	0	0	0	0
Kuivatatud puuviljad ja marjad	10	15	15	20	10	15	15	15
Keedis	35	50	60	65	10	10	15	15
Piim	785	980	1160	1275	360	440	460	540
Rõõsk koor	2,5	3,0	3,0	4,0	0	0	0	0
Hapukoor	35	40	45	50	20	25	25	25
Vahukoor	6	7	8	8	7	8	11	10
Keefir, hapupiim, maitsestatamata jogurt, pett, joogijogurt	190	225	290	300	95	125	130	130
Kohupiim	50	65	75	90	35	35	40	50
Kodujuust	9	11	14	14	0	0	0	0
Juust	20	25	30	35	6	8	9	10
Sulatatud juust, toorjuust	5	5	6,5	9	6	7	8	9
Sealiha, kondita	35	40	40	55	35	40	45	50
Veiseliha, kondita	35	40	50	55	30	40	40	50
Veisehakkliha	65	75	85	105	45	50	60	65
Maks	9	10	11	13	7	8	8	8
Sink, viiner	8	10	13	14	3	4	6	6
Kanaliha, kondita	25	35	40	45	15	20	25	25
Kala, värske, puhastatud	75	90	105	125	45	50	60	65
Kalapulgad	6	9	9	9	6	9	9	12
Kalakonserv, soolakala	10	13	17	18	0	0	0	0
Muna, koorega	75	85	105	120	35	40	45	50
Seemned (seesami-, lina-, päevalille-, kõrvitsaseemned), mandlid	1,1	1,5	1,7	1,8	3,4	3,5	4,4	4,4
Või	15	20	25	25	10	10	15	15
Õli	55	65	75	90	25	30	35	40
Küpsis	9	12	13	13	11	12	13	14
Suhkur	90	120	140	150	55	65	75	80
Mesi	4,6	5,7	8,0	8,4	4,1	4,7	5,8	6,3

## ENERGIA JA PÕHITOITAINETE SISALDUS KÕIKIDE VANUSEGRUPPIDE MENÜÜDE ROOGADES

Tabel 20

### Energia- ja põhitoitainete sisaldus sõimerühma roogades (1)

1. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hirsi-kõrvitsapuder	120	130	3,7	4,7	1,1	17,8
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Keefir	100	54	3,4	2,5	1,7	4,2
Õun	50	22	0,1	0,2	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>223</b>	<b>7,2</b>	<b>7,4</b>	<b>2,8</b>	<b>31,1</b>
Pilaff sealihast	120	224	7,7	9,8	2,7	25,6
Punane paprika	30	11	0,4	0,2	0,0	1,9
Keedetud brokoli	30	54	1,1	0,0	0,0	1,4
Kapsa-õunasalat õlikastmega	30	23	0,2	1,3	0,2	2,5
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Jogurti-puuvilja-küpsisetarretis	50	68	2,1	2,7	1,7	8,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>369</b>	<b>12,4</b>	<b>14,1</b>	<b>4,6</b>	<b>46,9</b>
Suured pannkoogid	80	165	5,9	7,2	1,6	18,7
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Tee, suhkur	100/5	21	0,1	0,0	0,0	5,0
Päikesesalat	100	85	1,3	5,1	0,7	8,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>305</b>	<b>7,4</b>	<b>12,3</b>	<b>2,3</b>	<b>40,2</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>897</b>	<b>27,0</b>	<b>33,8</b>	<b>9,7</b>	<b>118,2</b>

2. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Tatrahelbepuder	120	119	3,1	3,6	0,3	18,3
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
Porgand lõikudena	100	39	1,0	0,4	0,1	7,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>214</b>	<b>7,5</b>	<b>6,5</b>	<b>2,1</b>	<b>30,8</b>
Kartuli-frikadellisupp	150	136	8,6	6,7	1,4	9,9
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Leivavaht	100	148	2,3	0,5	0,1	32,9
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>410</b>	<b>15,4</b>	<b>13,9</b>	<b>5,9</b>	<b>54,4</b>
Pasta-lillkapsavorm	200	196	12,5	7,3	3,0	19,4
Keedetud peet	30	14	0,5	0,1	0,0	2,8
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Tee, suhkur	100/5	21	0,1	0,0	0,0	5,0
Õun	50	22	0,1	0,2	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>286</b>	<b>14,2</b>	<b>7,7</b>	<b>3,1</b>	<b>38,9</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>910</b>	<b>37,0</b>	<b>28,1</b>	<b>11,0</b>	<b>124,1</b>

Tabel 20

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus sõimerühma roogades (2)

3. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süivesikud g
Apelsini-kodujuustusalat	100	92	7,2	2,3	1,5	10,3
Sai	20	56	1,5	0,7	0,1	10,6
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Viljakohv piimaga	100	23	1,1	0,7	0,4	3,1
Suhkur	7	28	0,0	0,0	0,0	7,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>222</b>	<b>9,8</b>	<b>6,2</b>	<b>3,6</b>	<b>30,9</b>
Keedetud veiseliha kaalikate ja kartulitega	120	125	11,4	3,7	1,7	11,0
Kapsa-peedi-õunasalat õlikastmega	30	23	0,3	1,3	0,2	2,6
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Rabarberisupp	100	54	0,2	0,0	0,0	12,9
Küpsis	40	181	3,1	7,2	3,6	25,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>417</b>	<b>16,0</b>	<b>12,5</b>	<b>5,5</b>	<b>58,5</b>
Värviline pastasalat	200	217	10,2	8,6	1,2	24,1
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Toorjuust	5	9	0,4	0,7	0,5	0,1
Tee, suhkur	100/5	21	0,1	0,0	0,0	5,0
Virsik	50	19	0,3	0,0	0,0	4,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>299</b>	<b>12,0</b>	<b>9,5</b>	<b>1,7</b>	<b>40,3</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>937</b>	<b>37,9</b>	<b>28,2</b>	<b>10,9</b>	<b>129,8</b>

4. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süivesikud g
Neljaviiljahelbepuder	120	135	3,7	5,0	1,2	18,2
Mahl	50	22	0,3	0,0	0,0	5,3
Sai	15	34	1,1	0,2	0,0	6,8
Kalakonserv tomatiga	10	22	2,1	1,5	0,4	0,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>213</b>	<b>7,2</b>	<b>6,7</b>	<b>1,6</b>	<b>30,3</b>
Kartuli-klimbisupp	120	133	5,5	5,3	1,4	15,4
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Rukkileib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Kohupiimavorm	80	135	9,1	3,8	2,3	15,7
Mahlakissell õunamahlast	50	47	0,1	0,0	0,0	11,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>421</b>	<b>17,0</b>	<b>13,4</b>	<b>6,4</b>	<b>56,7</b>
Köögilijadega hautatud kana	150	132	7,4	5,8	0,4	12,2
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Banaan	150	82	0,9	0,5	0,2	18,3
Porgand	75	29	0,8	0,3	0,1	5,8
Puuviljatee, suhkur	100/5	21	0,1	0,0	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>320</b>	<b>10,1</b>	<b>9,2</b>	<b>2,3</b>	<b>48,0</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>954</b>	<b>34,3</b>	<b>29,3</b>	<b>10,4</b>	<b>135,0</b>

Tabel 20

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus sõimerühma roogades (3)

5. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-köögiviljasupp	150	112	3,9	5,0	1,5	12,4
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Porgandi-juustuvõie	10	14	0,9	0,9	0,6	0,5
Õun	75	33	0,2	0,3	0,0	7,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>192</b>	<b>5,9</b>	<b>6,4</b>	<b>2,1</b>	<b>27,1</b>
Kala-riisivorm	100	192	13,0	8,7	2,4	14,9
Porgandisalat mahlaga	50	23	0,5	0,2	0,1	4,6
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Leivasupp	80	103	1,8	0,4	0,1	22,7
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
Keefir	100	54	3,4	2,5	1,7	4,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>422</b>	<b>19,9</b>	<b>13,6</b>	<b>5,3</b>	<b>53,7</b>
Munakaste	80	97	6,9	6,3	1,7	2,9
Keedetud kartul	100	77	1,6	0,1	0,0	17,1
Tomati-sibulasalat õlikastmega	50	22	0,4	1,3	0,2	2,0
Till	3	2	0,1	0,0	0,0	0,3
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	100/5	21	0,1	0,0	0,0	5,0
Pirn	80	39	0,3	0,3	0,0	8,5
<b>Toidukord kokku</b>		<b>324</b>	<b>11,4</b>	<b>8,5</b>	<b>2,0</b>	<b>49,3</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>938</b>	<b>37,2</b>	<b>28,4</b>	<b>9,4</b>	<b>130,1</b>

6. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Tatrahelbepuder	120	119	3,1	3,6	0,3	18,3
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Piima-virsikumahlakokteil	100	41	1,9	1,3	0,8	5,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>196</b>	<b>5,0</b>	<b>8,8</b>	<b>3,8</b>	<b>23,6</b>
Hautatud sealihaga köögiviljadega	100	145	7,0	9,3	2,8	7,8
Tomati-sibulasalat õlikastmega	30	13	0,2	0,8	0,1	1,2
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
Mahlakissell õunamahlast	100	93	0,2	0,0	0,0	22,7
Praetud kaerahelbed	10	48	1,3	1,5	0,7	7,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>388</b>	<b>13,1</b>	<b>14,3</b>	<b>5,3</b>	<b>50,5</b>
Kõrvitsa-kohupiimapannkoogid	100	169	10,3	4,2	0,5	21,8
Sepik	20	53	1,6	0,6	0,1	10,2
Juustu-kalavõie	10	36	1,5	3,3	2,0	0,1
Soe mahlajook	100	33	0,3	0,0	0,0	7,8
Õun	80	35	0,2	0,3	0,1	7,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>326</b>	<b>13,8</b>	<b>8,4</b>	<b>2,6</b>	<b>47,8</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>911</b>	<b>31,8</b>	<b>31,5</b>	<b>11,7</b>	<b>121,9</b>

Tabel 20

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus sõimerühma roogades (4)

7. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Rukkihelbepuder	120	135	4,1	4,9	1,2	18,3
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Mahl	50	22	0,3	0,0	0,0	5,3
Sai	10	28	0,8	0,4	0,0	5,3
Kalakonserv tomatiga	5	11	1,0	0,7	0,2	0,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>233</b>	<b>6,1</b>	<b>10,0</b>	<b>4,1</b>	<b>29,0</b>
Hakklihakiirsupp	150	111	7,2	5,6	1,2	7,7
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Leiva-õunavorm	100	217	4,4	6,0	3,3	35,6
Piim	50	28	1,7	1,3	0,8	2,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>400</b>	<b>14,4</b>	<b>14,1</b>	<b>6,0</b>	<b>52,6</b>
Kapsarullid seentega	120	98	2,3	6,1	1,5	8,1
Kartulipüree	100	111	2,1	4,0	0,5	16,3
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Kakao	100	76	2,8	2,2	1,4	11,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>328</b>	<b>8,6</b>	<b>12,5</b>	<b>3,4</b>	<b>44,1</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>962</b>	<b>29,0</b>	<b>36,6</b>	<b>13,5</b>	<b>125,7</b>

8. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hirspuder	120	164	4,6	5,2	1,3	24,1
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Viljakohv piimaga	100	23	1,1	0,7	0,4	3,1
Suhkur	7	28	0,0	0,0	0,0	7,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>233</b>	<b>5,7</b>	<b>5,9</b>	<b>1,7</b>	<b>38,4</b>
Köögivilja-kala ahjuroog	120	182	10,2	9,5	4,4	13,5
Paprika-tomatisalat õlikastmega	30	19	0,3	1,3	0,2	1,5
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Õunapannkoogid	80	159	2,9	4,6	0,6	25,8
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>411</b>	<b>14,5</b>	<b>15,6</b>	<b>5,2</b>	<b>51,7</b>
Makaroni-hakkliha-köögiviljavorm	100	243	13,1	10,1	3,0	24,3
Põngerjate jõujook	100	75	2,7	2,0	1,3	11,4
Apelsin	50	18	0,3	0,1	0,0	4,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>336</b>	<b>16,1</b>	<b>12,1</b>	<b>4,3</b>	<b>39,7</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>980</b>	<b>36,3</b>	<b>33,6</b>	<b>11,2</b>	<b>129,7</b>

Tabel 20

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus sõimerühma roogades (5)

9. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Mannapuder porgandiga	150	196	5,1	5,6	1,2	30,5
Tee, suhkur	100/5	21	0,1	0,0	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>217</b>	<b>5,2</b>	<b>5,6</b>	<b>1,2</b>	<b>35,5</b>
Kana-nuudlisupp	150	111	6,6	3,7	0,3	12,4
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Kohupiima-riivleivavorm	80	198	8,1	7,7	4,6	23,6
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Õun	50	22	0,1	0,2	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>383</b>	<b>15,9</b>	<b>11,8</b>	<b>5,0</b>	<b>51,9</b>
Porrulaugu-kalakaste	50	98	6,1	7,3	1,7	1,8
Kartulipüree	100	111	2,1	4,0	0,5	16,3
Keedetud peet	30	14	0,5	0,1	0,0	2,8
Kakao	100	76	2,8	2,2	1,4	11,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>299</b>	<b>11,5</b>	<b>13,5</b>	<b>3,6</b>	<b>32,0</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>898</b>	<b>32,6</b>	<b>30,9</b>	<b>9,7</b>	<b>119,4</b>

10. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-makaronisupp	150	136	5,7	4,6	2,9	17,7
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Heeringavõie	5	30	0,3	3,2	2,0	0,0
Ploomid	40	19	0,3	0,2	0,0	3,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>218</b>	<b>7,2</b>	<b>8,2</b>	<b>4,9</b>	<b>28,2</b>
Üleküpsetatud suvikõrvits	120	150	3,3	9,8	2,7	11,6
Keedetud kartul	100	77	1,6	0,1	0,0	17,1
Keedetud peet	30	14	0,5	0,1	0,0	2,8
Paprika	30	11	0,4	0,2	0,0	1,9
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Keefir	100	54	3,4	2,5	1,7	4,2
Banaan	100	55	0,6	0,3	0,1	12,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>393</b>	<b>10,8</b>	<b>13,1</b>	<b>4,5</b>	<b>56,5</b>
Böfstrooganov	50	94	8,5	5,4	2,0	2,7
Sõmer riis	75	126	1,8	3,6	0,3	21,0
Tomat	30	6	0,2	0,1	0,0	1,1
Sepik	20	53	1,6	0,6	0,1	10,2
Puuviljatee, mesi	100/10	33	0,1	0,0	0,0	8,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>312</b>	<b>12,2</b>	<b>9,6</b>	<b>2,4</b>	<b>43,1</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>923</b>	<b>30,2</b>	<b>30,9</b>	<b>11,8</b>	<b>127,9</b>

Tabel 20

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus sõimerühma roogades (6)

11. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Vedel mannapuder	120	132	3,6	4,6	1,1	18,7
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>205</b>	<b>7,0</b>	<b>7,1</b>	<b>2,8</b>	<b>27,7</b>
Külasupp	150	108	4,9	5,4	1,2	9,7
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Riisipuding	100	182	4,8	6,2	2,7	26,0
Mahlakissell õunamahlast	50	47	0,1	0,0	0,0	11,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>380</b>	<b>11,0</b>	<b>12,8</b>	<b>4,6</b>	<b>53,9</b>
Kala-kartulivormiroog	120	145	10,2	4,9	1,9	14,5
Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	1,0	2,0
Porgandi-õunasalat õlikastmega	50	40	0,3	2,2	0,3	4,6
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Põngerjate jõujook	100	75	2,7	2,0	1,3	11,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>319</b>	<b>14,7</b>	<b>10,9</b>	<b>4,6</b>	<b>39,3</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>904</b>	<b>32,6</b>	<b>30,9</b>	<b>12,0</b>	<b>120,9</b>

12. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Nisuhelbepuder	120	119	3,9	4,9	1,2	14,5
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Mahl	50	22	0,3	0,0	0,0	5,3
Kaalikalõik	50	15	0,4	0,1	0,0	3,2
Kapsalõik	50	14	0,6	0,1	0,0	2,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>189</b>	<b>5,1</b>	<b>5,1</b>	<b>1,3</b>	<b>29,8</b>
Kurzeme strooganov	75	175	8,4	13,9	4,6	3,5
Keedetud brokoli	30	10	1,1	0,0	0,0	1,4
Hautatud porgandid	50	37	0,5	1,7	0,1	4,8
Keedetud kartul	75	58	1,2	0,1	0,0	12,8
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
Banaan	100	55	0,6	0,3	0,1	12,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>424</b>	<b>16,2</b>	<b>18,7</b>	<b>6,6</b>	<b>46,3</b>
Porgandi-kohupiimavorm	120	152	8,0	6,1	1,1	15,9
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Sai	20	56	1,5	0,7	0,1	10,6
Kakao	100	76	2,8	2,2	1,4	11,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>295</b>	<b>12,4</b>	<b>10,0</b>	<b>3,3</b>	<b>37,8</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>908</b>	<b>33,7</b>	<b>33,9</b>	<b>11,1</b>	<b>114,0</b>

Tabel 20

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus sõimerühma roogades (7)

13. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Maisimannapuder	120	144	3,5	4,7	1,2	21,3
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Kakao	100	76	2,8	2,2	1,4	11,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>237</b>	<b>6,4</b>	<b>6,9</b>	<b>2,6</b>	<b>36,6</b>
Hautatud kana hapukoorekastmes	50	124	5,9	10,1	3,4	2,0
Kartulipüree	75	83	1,6	3,0	0,4	12,2
Kaalika-rosinasalat mahlaga	30	22	0,3	0,1	0,0	5,0
Porgand	30	12	0,3	0,1	0,0	2,3
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Mannavaht õunamahlast	80	93	1,0	0,1	0,0	21,5
Piim	50	28	1,7	1,3	0,8	2,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>395</b>	<b>11,8</b>	<b>14,9</b>	<b>4,7</b>	<b>52,2</b>
Värske kapsa-õuna-sealihahautis	150	211	9,4	14,7	3,9	9,7
Keedetud kartul	75	58	1,2	0,1	0,0	12,8
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Tee, suhkur	100/5	21	0,1	0,0	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>323</b>	<b>11,7</b>	<b>15,0</b>	<b>3,9</b>	<b>34,2</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>956</b>	<b>29,9</b>	<b>36,8</b>	<b>11,2</b>	<b>123,0</b>

14. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Riisipuder kuivatatud puuviljadega	120	183	3,3	4,3	0,9	32,1
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>239</b>	<b>6,7</b>	<b>6,8</b>	<b>2,6</b>	<b>36,9</b>
Hapukapsasupp sealihaga	150	177	7,4	11,1	3,0	11,3
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Kohupiima-küpsisetort	70	152	4,4	4,8	2,6	22,3
Soe mahlajook	100	33	0,3	0,0	0,0	7,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>405</b>	<b>13,1</b>	<b>17,2</b>	<b>6,3</b>	<b>48,2</b>
Kala-köögivilja pajaroog	120	136	13,9	6,9	0,9	4,0
Kõrvitsasalat	30	44	0,2	0,0	0,0	10,7
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Pett	100	34	3,7	0,1	0,0	4,5
Banaan	100	55	0,6	0,3	0,1	12,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>302</b>	<b>19,4</b>	<b>7,5</b>	<b>1,1</b>	<b>38,1</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>946</b>	<b>39,2</b>	<b>31,5</b>	<b>10,0</b>	<b>123,2</b>

Tabel 20

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus sõimerühma roogades (8)

15. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kohupiimaklimbid	80	104	7,7	1,1	0,3	15,6
Hapukoor	10	20	0,2	2,0	1,3	0,2
Mahl	50	22	0,3	0,0	0,0	5,3
Õun	80	35	0,2	0,3	0,1	7,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>182</b>	<b>8,3</b>	<b>3,4</b>	<b>1,7</b>	<b>29,0</b>
Kartuli-hakklühavorm (toorest kartulist)	120	214	12,4	10,4	3,0	17,0
Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	1,0	2,0
Paprika-Hiina kapsa salat õlikastmega	30	19	0,4	1,3	0,2	1,4
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Mahlatarretis	100	108	2,4	0,0	0,0	24,2
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>417</b>	<b>16,6</b>	<b>15,2</b>	<b>5,3</b>	<b>52,0</b>
Peedikotletid	60	100	2,5	4,0	0,5	13,1
Hapukoor	10	20	0,2	2,0	1,3	0,2
Praetud sink	10	16	2,2	0,8	0,2	0,0
Sai	20	56	1,5	0,7	0,1	10,6
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Kakao	100	76	2,8	2,2	1,4	11,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>307</b>	<b>9,2</b>	<b>12,1</b>	<b>5,1</b>	<b>39,4</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>906</b>	<b>34,1</b>	<b>30,6</b>	<b>12,0</b>	<b>120,3</b>

16. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Munapuder peekoni ja porruga	80	132	6,0	10,1	3,2	4,0
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>232</b>	<b>10,7</b>	<b>12,9</b>	<b>4,9</b>	<b>17,4</b>
Pikkpoiss	75	119	12,9	4,9	2,0	5,6
Keedetud makaronid	100	144	3,7	3,3	0,3	24,3
Porgand	30	12	0,3	0,1	0,0	2,3
Keedetud brokoli	30	10	1,1	0,0	0,0	1,4
Piimakaste	30	33	0,7	2,3	0,4	2,3
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Mahl	50	22	0,3	0,0	0,0	5,3
Pirn	75	36	0,3	0,3	0,0	8,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>410</b>	<b>20,2</b>	<b>11,1</b>	<b>2,7</b>	<b>55,9</b>
Seenehautis	180	154	3,8	5,1	0,4	22,7
Hiina kapsa-maisi-paprikasalat õlikastmega	50	39	0,8	2,2	0,3	4,1
Keefir	100	54	3,4	2,5	1,7	4,2
Banaan	100	55	0,6	0,3	0,1	12,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>302</b>	<b>8,6</b>	<b>10,1</b>	<b>2,5</b>	<b>43,2</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>944</b>	<b>39,5</b>	<b>34,1</b>	<b>10,0</b>	<b>116,5</b>

Tabel 20

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus sõimerühma roogades (9)

17. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Odrajahupuder	120	184	6,3	6,6	2,1	24,3
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Mahl	50	22	0,3	0,0	0,0	5,3
Kaalikas	30	9	0,2	0,1	0,0	1,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>233</b>	<b>6,8</b>	<b>6,6</b>	<b>2,2</b>	<b>35,7</b>
Kartuli-makaronisupp	120	96	4,3	3,6	0,6	11,3
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Saia-kohupiima-õunavorm	100	215	7,2	5,5	2,3	33,3
Piim	50	28	1,7	1,3	0,8	2,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>395</b>	<b>14,3</b>	<b>13,1</b>	<b>5,4</b>	<b>53,8</b>
Porgandipannkoogid	80	149	3,0	9,6	0,9	12,3
Külm kaste	30	44	0,9	4,0	2,5	0,9
Sepik	20	53	1,6	0,6	0,1	10,2
Kakao	100	76	2,8	2,2	1,4	11,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>323</b>	<b>8,3</b>	<b>16,3</b>	<b>4,9</b>	<b>34,7</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>951</b>	<b>29,4</b>	<b>36,0</b>	<b>12,5</b>	<b>124,2</b>

18. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-riisisupp	150	121	4,8	4,3	2,9	15,4
Täisterasai	15	34	1,1	0,2	0,0	6,8
Kalakonserv tomatiga	10	22	2,1	1,5	0,4	0,1
Õun	50	22	0,1	0,2	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>199</b>	<b>8,1</b>	<b>6,2</b>	<b>3,3</b>	<b>27,3</b>
Küpsetatud kana	30	86	5,7	6,9	1,7	0,0
Ahjukartulid	75	115	1,9	3,1	0,2	19,4
Porgand-hernes piimakastmes	50	54	1,9	3,0	0,7	4,6
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Jõhvika-rosinakissell	100	101	0,5	0,1	0,0	24,1
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>406</b>	<b>11,1</b>	<b>14,9</b>	<b>3,7</b>	<b>55,5</b>
Tomati-makaronivorm	150	186	9,3	9,2	3,5	15,9
Porgandi-kaalikasalat õlikastmega	30	22	0,2	1,3	0,2	2,3
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Kakao	100	76	2,8	2,2	1,4	11,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>318</b>	<b>13,3</b>	<b>12,9</b>	<b>5,2</b>	<b>36,1</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>923</b>	<b>32,5</b>	<b>33,9</b>	<b>12,2</b>	<b>118,7</b>

Tabel 20

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus sõimerühma roogades (10)

19. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Nisuhelbe-ploomipuder	120	172	4,6	6,5	1,5	23,4
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>228</b>	<b>8,0</b>	<b>9,0</b>	<b>3,2</b>	<b>28,2</b>
Küpsetatud kalapulgad	50	107	7,1	5,0	2,0	8,2
Kartuli-kaalikapuder	100	85	1,9	2,6	0,5	13,1
Porgandi-õunasalat õlikastmega	30	24	0,2	1,3	0,2	2,8
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Banaanijogurt	100	82	2,7	2,0	1,3	13,2
Praetud kaerahelbed	10	48	1,3	1,5	0,7	7,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>379</b>	<b>14,1</b>	<b>12,5</b>	<b>4,7</b>	<b>51,2</b>
Sõmer tatrapuder	120	127	3,3	3,6	0,3	19,9
Keefir	100	54	3,4	2,5	1,7	4,2
Täisterasai	25	56	1,9	0,3	0,1	11,3
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Õun	50	22	0,1	0,2	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>305</b>	<b>9,1</b>	<b>10,7</b>	<b>4,8</b>	<b>42,1</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>913</b>	<b>31,2</b>	<b>32,2</b>	<b>12,7</b>	<b>121,5</b>

20. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Riisipuder	120	159	3,8	4,8	1,2	24,6
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Tee, suhkur	100/5	21	0,1	0,0	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>214</b>	<b>3,9</b>	<b>4,8</b>	<b>1,2</b>	<b>38,1</b>
Köögiviljapüreesupp	200	110	2,7	6,2	0,8	10,6
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Juustuvõie	5	28	0,6	2,7	1,8	0,0
Küpsetatud õunad	180	179	2,3	2,7	1,4	35,6
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>406</b>	<b>10,0</b>	<b>14,3</b>	<b>5,8</b>	<b>57,8</b>
Makaroni-hakklihavormiroog	120	221	11,0	10,4	2,0	20,1
Keedetud lillkapsas	30	7	0,5	0,1	0,0	1,2
Keefir	100	54	3,4	2,5	1,7	4,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>282</b>	<b>14,9</b>	<b>13,0</b>	<b>3,7</b>	<b>25,5</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>902</b>	<b>28,8</b>	<b>32,1</b>	<b>10,7</b>	<b>121,3</b>

Tabel 20

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus sõimerühma roogades (11)

21. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Maisihelbed	30	117	2,4	0,3	0,0	25,7
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
Porgand	50	19	0,5	0,2	0,0	3,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>192</b>	<b>6,3</b>	<b>3,0</b>	<b>1,8</b>	<b>34,3</b>
Tomati-makaronivorm	150	186	9,3	9,2	3,5	15,9
Kapsa-porgandi-õunasalat õlikastmega	50	37	0,4	2,1	0,3	3,9
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Leivasupp	100	129	2,3	0,5	0,1	28,3
Hapukoor	10	20	0,2	2,0	1,3	0,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>405</b>	<b>13,2</b>	<b>14,0</b>	<b>5,3</b>	<b>55,0</b>
Guljašš	100	194	13,3	13,7	5,1	3,8
Keedetud kartul	75	58	1,2	0,1	0,0	12,8
Paprika-Hiina kapsa salat õlikastmega	30	19	0,4	1,3	0,2	1,4
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Tee, suhkur	100/5	21	0,1	0,0	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>325</b>	<b>16,0</b>	<b>15,3</b>	<b>5,3</b>	<b>29,8</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>922</b>	<b>35,4</b>	<b>32,4</b>	<b>12,4</b>	<b>119,1</b>

22. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Sõmer tatrapuder	120	127	3,3	3,6	0,3	19,9
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Keefir	100	54	3,4	2,5	1,7	4,2
Pirn	30	15	0,1	0,1	0,0	3,2
Kaalikas	30	9	0,2	0,1	0,0	1,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>241</b>	<b>7,1</b>	<b>10,3</b>	<b>4,7</b>	<b>29,2</b>
Kalaseljanka kartuliga	150	121	9,3	5,2	0,7	8,9
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Õuna-nuudlimaius	100	166	1,4	5,5	0,4	27,0
Piim	50	28	1,7	1,3	0,8	2,4
Viinamarjad	50	38	0,4	0,3	0,1	8,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>396</b>	<b>13,8</b>	<b>13,5</b>	<b>2,7</b>	<b>53,4</b>
Hakk-kotlet	50	127	8,5	6,4	1,5	8,4
Kartuli-porgandipüree	100	111	1,9	5,7	0,7	12,7
Kõrvitsa-astelpajusalat meega	30	26	0,2	0,5	0,0	5,0
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Tee, suhkur	100/5	21	0,1	0,0	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>317</b>	<b>11,7</b>	<b>12,7</b>	<b>2,3</b>	<b>37,9</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>954</b>	<b>32,7</b>	<b>36,5</b>	<b>9,6</b>	<b>120,5</b>

Tabel 20

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus sõimerühma roogades (12)

23. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-riisipupp	150	121	4,8	4,3	2,9	15,4
Täisterasai	15	34	1,1	0,2	0,0	6,8
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Mesi	5	16	0,0	0,0	0,0	4,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>193</b>	<b>5,9</b>	<b>6,9</b>	<b>4,5</b>	<b>26,2</b>
Värske kapsa-hakklihahautis	150	154	12,0	8,4	2,0	7,1
Keedetud kartul	100	77	1,6	0,1	0,0	17,1
Kaalika-ananassisalat	50	25	0,3	0,1	0,0	5,7
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Virsikukonserv	120	80	0,6	0,0	0,0	19,2
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>387</b>	<b>15,5</b>	<b>10,4</b>	<b>3,1</b>	<b>56,5</b>
Porgandi-makaronivorm	120	230	8,4	9,4	2,4	27,2
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Puuviljatee, suhkur	100/5	21	0,1	0,0	0,0	5,0
Viinamarjad	50	38	0,4	0,3	0,1	8,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>322</b>	<b>9,8</b>	<b>9,9</b>	<b>2,5</b>	<b>47,2</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>902</b>	<b>31,3</b>	<b>27,2</b>	<b>10,1</b>	<b>130,0</b>

24. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Neljaviiljapuder õuntega	120	144	3,4	4,8	1,0	21,4
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Roheline võie	5	30	0,1	3,3	2,2	0,1
Tee, suhkur	100/5	21	0,1	0,0	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>228</b>	<b>4,5</b>	<b>8,2</b>	<b>3,2</b>	<b>33,1</b>
Köögililjasupp	150	90	4,7	4,4	0,8	7,7
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Leivavormiroog	100	228	5,5	5,7	3,0	37,9
Piim	50	28	1,7	1,3	0,8	2,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>381</b>	<b>13,0</b>	<b>11,6</b>	<b>4,6</b>	<b>54,8</b>
Kanakaste porgandi ja ubadega	100	106	10,2	4,9	0,8	5,1
Kartulipüree	100	111	2,1	4,0	0,5	16,3
Keedetud peet	30	14	0,5	0,1	0,0	2,8
Mahl	50	22	0,3	0,0	0,0	5,3
Kiivi	100	67	1,0	0,6	0,0	14,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>320</b>	<b>14,0</b>	<b>9,5</b>	<b>1,3</b>	<b>43,6</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>929</b>	<b>31,6</b>	<b>29,4</b>	<b>9,2</b>	<b>131,5</b>

Tabel 20

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus sõimerühma roogades (13)

25. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kaerahelbe-marjapuder	120	155	3,9	5,3	1,2	22,4
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>211</b>	<b>7,3</b>	<b>7,8</b>	<b>2,8</b>	<b>27,2</b>
Ahjus küpsetatud kala	40	62	9,1	2,8	0,5	0,0
Sõmer riis	75	126	1,8	3,6	0,3	21,0
Poolakaste	30	66	0,8	6,5	4,2	0,8
Porgand	30	12	0,3	0,1	0,0	2,3
Keedetud lillkapsas	30	7	0,5	0,1	0,0	1,2
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Mustikasupp	100	66	0,2	0,2	0,0	15,7
Rõstitud saiakuubikud	10	44	1,2	0,6	0,1	8,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>417</b>	<b>14,9</b>	<b>14,1</b>	<b>5,1</b>	<b>56,2</b>
Köögiviljavormiroog	180	210	7,8	8,2	2,2	25,5
Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	1,0	2,0
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Apelsin	100	35	0,5	0,1	0,0	8,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>304</b>	<b>9,7</b>	<b>10,2</b>	<b>3,3</b>	<b>42,3</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>932</b>	<b>31,9</b>	<b>32,1</b>	<b>11,2</b>	<b>125,6</b>

26. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Naturaalne omlett	80	141	6,8	11,0	2,0	3,4
Tomat	30	6	0,2	0,1	0,0	1,1
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Viljakohv piimaga	100	23	1,1	0,7	0,4	3,1
Suhkur	7	28	0,0	0,0	0,0	7,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>232</b>	<b>9,1</b>	<b>12,0</b>	<b>2,5</b>	<b>21,3</b>
Rassolnik	150	124	5,0	5,3	1,1	13,7
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Õunavorm	80	176	1,8	8,2	5,2	23,3
Piim	50	28	1,7	1,3	0,8	2,4
Kiivi	50	34	0,5	0,3	0,0	7,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>406</b>	<b>10,2</b>	<b>16,3</b>	<b>7,9</b>	<b>53,3</b>
Kala-köögiviljavormiroog	180	174	17,7	7,9	1,1	7,5
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Paprika	30	11	0,4	0,2	0,0	1,9
Sepik	20	53	1,6	0,6	0,1	10,2
Mahl	50	22	0,3	0,0	0,0	5,3
Õun	50	22	0,1	0,2	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>292</b>	<b>20,4</b>	<b>8,9</b>	<b>1,2</b>	<b>31,7</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>931</b>	<b>39,7</b>	<b>37,1</b>	<b>11,6</b>	<b>106,3</b>

Tabel 20

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus sõimerühma roogades (14)

27. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Põngerjate porgandikeeks	30	92	1,9	3,4	1,1	13,3
Magus kohupiimavaht	80	77	7,6	0,2	0,1	11,0
Viljakohv piimaga	100	23	1,1	0,7	0,4	3,1
Suhkur	7	28	0,0	0,0	0,0	7,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>221</b>	<b>10,6</b>	<b>4,3</b>	<b>1,7</b>	<b>34,4</b>
Makaroni-hakkliharoog tomati ja ananassiga	150	220	14,5	9,0	3,2	19,7
Kapsa-puuviljasalat maitsestatamata jogurtiga	30	20	0,5	0,2	0,1	3,8
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Lumemaasikas (peedi-õunatarretis vahukoorega)	100	143	2,0	5,4	3,6	21,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>417</b>	<b>17,9</b>	<b>14,9</b>	<b>6,9</b>	<b>51,4</b>
Maksa-kartulipannkoogid	75	132	9,4	7,3	1,3	6,8
Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	1,0	2,0
Porgandisalat mahlaga	50	23	0,5	0,2	0,1	4,6
Tomati-sibulasalat õlikastmega	30	13	0,2	0,8	0,1	1,2
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Tee, suhkur	100/5	21	0,1	0,0	0,0	5,0
Õun	150	66	0,3	0,5	0,1	14,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>313</b>	<b>12,0</b>	<b>10,7</b>	<b>2,6</b>	<b>41,2</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>951</b>	<b>40,5</b>	<b>29,8</b>	<b>11,2</b>	<b>127,0</b>

28. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kaerahelbepuder	120	143	5,0	6,2	1,8	16,3
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
Kaalikas	50	15	0,4	0,1	0,0	3,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>231</b>	<b>8,8</b>	<b>8,8</b>	<b>3,5</b>	<b>28,5</b>
Borš värske kapsa ja kartuliga	150	97	4,8	4,4	0,8	9,1
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Päikese vormiroog (kõrvitsa-sidrunivorm)	100	205	5,4	5,3	0,8	33,2
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>401</b>	<b>14,6</b>	<b>13,4</b>	<b>4,0</b>	<b>54,0</b>
Porgandi-kanahautis	100	84	5,5	4,2	1,0	5,9
Keedetud kartul	75	58	1,2	0,1	0,0	12,8
Tomat	30	6	0,2	0,1	0,0	1,1
Viljakohv piimaga	100	23	1,1	0,7	0,4	3,1
Suhkur	5	20	0,0	0,0	0,0	5,0
Rosinakukkel	30	114	2,3	4,0	0,4	16,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>306</b>	<b>10,4</b>	<b>9,0</b>	<b>1,8</b>	<b>44,7</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>938</b>	<b>33,8</b>	<b>31,2</b>	<b>9,3</b>	<b>127,3</b>

Tabel 20

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus sõimerühma roogades (15)

29. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-mannasupp	150	113	4,9	4,3	2,8	13,3
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Singivõie	5	26	0,4	2,7	1,8	0,0
Õun	75	33	0,2	0,3	0,0	7,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>206</b>	<b>6,5</b>	<b>7,5</b>	<b>4,7</b>	<b>27,5</b>
Seapraad	40	171	10,0	14,4	4,5	0,0
Keedetud kartul	100	77	1,6	0,1	0,0	17,1
Keedetud lillkapsas	30	7	0,5	0,1	0,0	1,2
Hautatud porgandid	50	37	0,5	1,7	0,1	4,8
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Mahl	50	22	0,3	0,0	0,0	5,3
Kiivi	80	54	0,8	0,5	0,0	11,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>403</b>	<b>14,7</b>	<b>17,0</b>	<b>4,7</b>	<b>46,5</b>
Hautatud räimed porgandiga	120	124	9,5	7,2	0,8	4,8
Keedetud kartul	100	77	1,6	0,1	0,0	17,1
Paprika-tomatisalat õlikastmega	50	32	0,5	2,2	0,3	2,5
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Tee, suhkur	100/5	21	0,1	0,0	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>286</b>	<b>12,6</b>	<b>9,7</b>	<b>1,2</b>	<b>36,1</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>895</b>	<b>33,8</b>	<b>34,2</b>	<b>10,6</b>	<b>110,1</b>

30. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Neljaviijahelbepuder	120	135	3,7	5,0	1,2	18,2
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
Kaalikas	30	9	0,2	0,1	0,0	1,9
Pirn	30	15	0,1	0,1	0,0	3,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>231</b>	<b>7,5</b>	<b>7,7</b>	<b>2,9</b>	<b>32,4</b>
Kalafrikadellisupp	150	112	6,9	4,8	0,5	9,9
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Pannkoogid kohupiimaga	80	178	7,2	6,7	1,6	21,7
Mesi	10	33	0,0	0,0	0,0	8,1
Mahl	50	22	0,3	0,0	0,0	5,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>380</b>	<b>15,4</b>	<b>11,7</b>	<b>2,2</b>	<b>51,7</b>
Kapsarullid veisehakklihaga	120	166	10,4	9,9	3,7	8,2
Keedetud kartul	75	58	1,2	0,1	0,0	12,8
Paprika-tomatisalat õlikastmega	30	19	0,3	1,3	0,2	1,5
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Tee, suhkur	100/5	21	0,1	0,0	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>297</b>	<b>13,0</b>	<b>11,5</b>	<b>3,9</b>	<b>34,3</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>908</b>	<b>35,9</b>	<b>30,9</b>	<b>9,0</b>	<b>118,3</b>

Tabel 20

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus sõimerühma roogades (16)

31. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Müslid	30	122	2,9	1,8	0,3	23,2
Maitsestatamata jogurt	100	58	3,8	2,5	1,7	5,0
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>198</b>	<b>6,8</b>	<b>4,3</b>	<b>2,0</b>	<b>32,4</b>
Praetud hakklihappallid	50	103	7,6	5,2	1,2	6,2
Sõmer riis	75	126	1,8	3,6	0,3	21,0
Hapukoore-tomatikaste	30	24	0,4	1,5	0,9	2,3
Porgandi-õunasalat õlikastmega	30	24	0,2	1,3	0,2	2,8
Värske kurgi salat õlikastmega	30	11	0,2	0,8	0,1	0,8
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Magus supp kuivatatud puuviljadest	80	80	0,4	0,1	0,0	19,2
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>419</b>	<b>11,8</b>	<b>14,2</b>	<b>3,8</b>	<b>59,7</b>
Hautatud kõögiviljad	150	152	3,6	5,8	0,4	20,8
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Kakao	100	76	2,8	2,2	1,4	11,2
Pim	80	39	0,3	0,3	0,0	8,5
<b>Toidukord kokku</b>		<b>323</b>	<b>7,8</b>	<b>10,9</b>	<b>3,5</b>	<b>47,2</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>940</b>	<b>26,3</b>	<b>29,4</b>	<b>9,3</b>	<b>139,3</b>

32. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Keedetud makaronid	100	144	3,7	3,3	0,3	24,3
Juust	10	33	2,8	2,4	1,6	0,0
Tomat	30	6	0,2	0,1	0,0	1,1
Tee, suhkur	100/5	21	0,1	0,0	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>204</b>	<b>6,8</b>	<b>5,8</b>	<b>1,9</b>	<b>30,4</b>
Peedisupp	150	100	4,8	4,4	0,8	10,1
Keedetud muna	10	14	1,2	0,9	0,3	0,0
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Kõrvitsapannkoogid	100	171	3,9	6,5	0,8	23,5
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Viinamarjad	50	38	0,4	0,3	0,1	8,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>400</b>	<b>11,4</b>	<b>13,4</b>	<b>2,6</b>	<b>57,2</b>
Lõhe-riisivorm	100	211	13,3	10,7	2,8	14,9
Porgandi-apelsinialat õlikastmega	30	33	0,3	1,3	0,2	5,0
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Mahl	50	22	0,3	0,0	0,0	5,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>301</b>	<b>14,8</b>	<b>12,2</b>	<b>3,1</b>	<b>31,9</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>905</b>	<b>33,0</b>	<b>31,4</b>	<b>7,6</b>	<b>119,5</b>

Tabel 20

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus sõimerühma roogades (17)

33. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Riisihelbe-kõrvitsapuder õunte ja marjadega	120	152	2,9	4,8	1,1	23,8
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Soe mahlajook	100	33	0,3	0,0	0,0	7,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>221</b>	<b>3,1</b>	<b>8,8</b>	<b>3,8</b>	<b>31,6</b>
Ahjus küpsetatud lõhe seesamiseemnetega	40	93	9,4	5,9	1,0	0,1
Keedetud kartul	75	58	1,2	0,1	0,0	12,8
Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	1,0	2,0
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Porgand	30	12	0,3	0,1	0,0	2,3
Värske kurk	30	4	0,2	0,0	0,0	0,8
Mahl	50	22	0,3	0,0	0,0	5,3
Õunasupp	120	86	0,1	0,2	0,0	20,7
Praetud kaerahelbed	15	72	1,9	2,2	1,1	10,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>405</b>	<b>14,8</b>	<b>10,4</b>	<b>3,3</b>	<b>61,6</b>
Saiavorm	100	252	5,2	7,2	3,8	40,7
Piim	80	45	2,7	2,0	1,3	3,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>297</b>	<b>7,9</b>	<b>9,2</b>	<b>5,1</b>	<b>44,6</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>923</b>	<b>25,9</b>	<b>28,3</b>	<b>12,1</b>	<b>137,8</b>

34. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kaerahelbepuder	100	119	4,2	5,1	1,5	13,6
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Kakao	100	76	2,8	2,2	1,4	11,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>212</b>	<b>7,0</b>	<b>7,3</b>	<b>2,9</b>	<b>29,0</b>
Kartuli-porgandipüreesupp	150	92	2,1	4,2	0,6	11,4
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Roheline võie	5	30	0,1	3,3	2,2	0,1
Suured pannkoogid	80	165	5,9	7,2	1,6	18,7
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
Pirn	75	36	0,3	0,3	0,0	8,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>430</b>	<b>12,7</b>	<b>17,6</b>	<b>6,1</b>	<b>53,8</b>
Köögiviljavormiroog	150	175	6,5	6,9	1,9	21,2
Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	1,0	2,0
Praetud hakklihapallid	50	103	7,6	5,2	1,2	6,2
Mahl	50	22	0,3	0,0	0,0	5,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>326</b>	<b>14,8</b>	<b>13,7</b>	<b>4,1</b>	<b>34,8</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>968</b>	<b>34,6</b>	<b>38,5</b>	<b>13,1</b>	<b>117,5</b>

Tabel 20

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus sõimerühma roogades (18)

35. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hirspuder	120	164	4,6	5,2	1,3	24,1
Joogijogurt	100	83	3,5	1,5	1,0	13,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>247</b>	<b>8,1</b>	<b>6,7</b>	<b>2,3</b>	<b>37,7</b>
Maksastrooganov	80	112	8,3	6,7	2,1	4,4
Kartulipüree	100	111	2,1	4,0	0,5	16,3
Kapsa-õunasalat õlikastmega	30	23	0,2	1,3	0,2	2,5
Porgand	30	12	0,3	0,1	0,0	2,3
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
Apelsin	100	35	0,5	0,1	0,0	8,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>382</b>	<b>15,8</b>	<b>14,9</b>	<b>4,6</b>	<b>44,9</b>
Makaronid hakklihaga	150	250	11,5	7,9	1,5	32,3
Kõrvitsa-õunasalat meega	30	14	0,2	0,1	0,0	3,1
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Tee, suhkur	100/5	21	0,1	0,0	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>318</b>	<b>12,8</b>	<b>8,2</b>	<b>1,5</b>	<b>47,0</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>946</b>	<b>36,6</b>	<b>29,8</b>	<b>8,4</b>	<b>129,7</b>

36. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Mannapuder kõrvitsaga	120	155	4,0	4,4	0,9	24,3
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>228</b>	<b>7,4</b>	<b>6,9</b>	<b>2,5</b>	<b>33,4</b>
Pasta-kalasupp	150	158	11,0	10,2	3,4	5,3
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Kaerahelbe-porgandikook	30	106	1,9	4,5	2,7	14,2
Mahl	50	22	0,3	0,0	0,0	5,3
Banaan	150	82	0,9	0,5	0,2	18,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>403</b>	<b>15,1</b>	<b>15,3</b>	<b>6,3</b>	<b>49,8</b>
Omlätt porgandiga	80	125	7,1	9,3	1,8	2,7
Tomat	30	6	0,2	0,1	0,0	1,1
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Kakao	100	76	2,8	2,2	1,4	11,2
Küpsis	10	45	0,8	1,8	0,9	6,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>286</b>	<b>11,9</b>	<b>13,6</b>	<b>4,2</b>	<b>28,1</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>917</b>	<b>34,4</b>	<b>35,8</b>	<b>13,1</b>	<b>111,2</b>

Tabel 20

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus sõimerühma roogades (19)

37. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-köögiviljasupp	150	112	3,9	5,0	1,5	12,4
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Juust	10	33	2,8	2,4	1,6	0,0
Tomat	15	3	0,1	0,0	0,0	0,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>203</b>	<b>7,8</b>	<b>10,1</b>	<b>4,7</b>	<b>19,7</b>
Mulgipuder lihata	120	135	2,5	5,5	0,6	18,6
Praetud sibulad	10	19	0,2	1,5	0,1	1,1
Praetud sink	10	16	2,2	0,8	0,2	0,0
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Keefir	100	54	3,4	2,5	1,7	4,2
Õuna-porgandikissell	100	69	0,3	0,4	0,0	15,8
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
Pirn	150	72	0,6	0,6	0,0	15,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>416</b>	<b>10,3</b>	<b>13,1</b>	<b>3,6</b>	<b>62,9</b>
Lindströmi hakklihapallid	50	119	8,4	6,8	1,5	5,8
Sõmer tatrapuder	100	106	2,8	3,0	0,3	16,6
Piimakaste	30	33	0,7	2,3	0,4	2,3
Kapsa-porgandi-õunasalat mahlaga	50	19	0,4	0,1	0,0	4,1
Puuviljatee, suhkur	100/5	21	0,1	0,0	0,0	5,0
Sidrun	5	1	0,1	0,0	0,0	0,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>299</b>	<b>12,4</b>	<b>12,2</b>	<b>2,2</b>	<b>33,8</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>918</b>	<b>30,5</b>	<b>35,3</b>	<b>10,5</b>	<b>116,5</b>

38. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Neljaviijahelbepuder	120	135	3,7	5,0	1,2	18,2
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
Porgand	50	19	0,5	0,2	0,0	3,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>227</b>	<b>7,7</b>	<b>7,7</b>	<b>2,9</b>	<b>31,1</b>
Kodune seljanka	150	125	7,8	7,5	2,0	6,1
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Leiva-õunavorm	100	217	4,4	6,0	3,3	35,6
Piim	50	28	1,7	1,3	0,8	2,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>413</b>	<b>14,9</b>	<b>16,0</b>	<b>6,8</b>	<b>50,9</b>
Kana-kõrvitsarisoto	150	202	9,4	6,5	0,5	25,8
Keedetud peet	30	14	0,5	0,1	0,0	2,8
Sepik	20	53	1,6	0,6	0,1	10,2
Mahl	50	22	0,3	0,0	0,0	5,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>292</b>	<b>11,7</b>	<b>7,1</b>	<b>0,6</b>	<b>44,1</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>932</b>	<b>34,3</b>	<b>30,8</b>	<b>10,4</b>	<b>126,2</b>

Tabel 20

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus sõimerühma roogades (20)

39. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Maisimannapuder	120	144	3,5	4,7	1,2	21,3
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
Kaalikas	50	15	0,4	0,1	0,0	3,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>232</b>	<b>7,3</b>	<b>7,3</b>	<b>2,9</b>	<b>33,5</b>
Seene-hakklihapallid	50	83	5,9	3,5	1,0	6,9
Piimakaste	30	33	0,7	2,3	0,4	2,3
Sõmer riis	75	126	1,8	3,6	0,3	21,0
Paprika	30	11	0,4	0,2	0,0	1,9
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Puuviljatarretis	100	93	2,0	0,2	0,0	20,5
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>396</b>	<b>11,8</b>	<b>11,5</b>	<b>2,8</b>	<b>59,9</b>
Päkapikkude praad (küpsetatud kala koorekastmes)	100	141	17,0	7,2	1,8	1,5
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Kartulipüree	75	83	1,6	3,0	0,4	12,2
Paprika-tomatisalat õlikastmega	30	19	0,3	1,3	0,2	1,5
Tee, suhkur	<b>100/5</b>	<b>21</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>
<b>Toidukord kokku</b>		<b>297</b>	<b>19,9</b>	<b>11,7</b>	<b>2,4</b>	<b>26,9</b>

40. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hirsi-kõrvitsapuder	120	130	3,7	4,7	1,1	17,8
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Viljakohv piimaga	100	23	1,1	0,7	0,4	3,1
Suhkur	7	28	0,0	0,0	0,0	7,0
Õun	50	22	0,1	0,2	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>221</b>	<b>4,9</b>	<b>5,6</b>	<b>1,5</b>	<b>37,0</b>
Kõõgiviljaragu	200	175	2,9	8,5	1,8	21,3
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Halvaa-rosinaruut	30	142	2,5	8,3	4,1	14,1
Mahl	50	22	0,3	0,0	0,0	5,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>384</b>	<b>7,0</b>	<b>17,1</b>	<b>5,9</b>	<b>49,2</b>
Hakklihalasanje	150	247	17,2	11,7	6,1	17,3
Paprika-Hiina kapsa salat õlikastmega	30	19	0,4	1,3	0,2	1,4
Porgand	30	12	0,3	0,1	0,0	2,3
Piima-virsikumahlakokteil	100	41	1,9	1,3	0,8	5,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>318</b>	<b>19,7</b>	<b>14,4</b>	<b>7,1</b>	<b>26,3</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>923</b>	<b>31,6</b>	<b>37,1</b>	<b>14,6</b>	<b>112,5</b>

Tabel 20

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus sõimerühma roogades (21)

41. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Vedel mannapuder	120	132	3,6	4,6	1,1	18,7
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Mahl	50	22	0,3	0,0	0,0	5,3
Täisterasai	15	34	1,1	0,2	0,0	6,8
Kalakonserv tomatiga	10	22	2,1	1,5	0,4	0,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>228</b>	<b>7,0</b>	<b>6,3</b>	<b>1,5</b>	<b>35,0</b>
Kana-köögiviljarisoto	150	209	11,6	7,1	0,6	23,9
Porgandi-apelsinisolat seemnetega	30	45	1,1	1,9	0,3	5,7
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Viinamarjad	50	38	0,4	0,3	0,1	8,3
Keefir	100	54	3,4	2,5	1,7	4,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>378</b>	<b>17,4</b>	<b>12,0</b>	<b>2,7</b>	<b>48,8</b>
Soojad juustusaiad	50	148	9,0	6,9	3,9	12,0
Õunasupp	150	108	0,2	0,2	0,0	25,9
Praetud kaerahelbed	10	48	1,3	1,5	0,7	7,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>304</b>	<b>10,4</b>	<b>8,6</b>	<b>4,7</b>	<b>45,1</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>910</b>	<b>34,9</b>	<b>26,9</b>	<b>8,9</b>	<b>128,9</b>

42. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kaerahelbe-õunapuder	120	152	3,8	5,4	1,2	21,6
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>208</b>	<b>7,2</b>	<b>7,9</b>	<b>2,9</b>	<b>26,4</b>
Hernesupp	150	224	11,3	10,5	2,5	20,3
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Aprikoosivaht	100	129	0,7	0,1	0,0	31,0
Piim	50	28	1,7	1,3	0,8	2,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>415</b>	<b>14,7</b>	<b>12,1</b>	<b>3,4</b>	<b>60,4</b>
Kodujuustu-heeringakaste	50	75	6,4	4,9	2,1	1,0
Keedetud kartul	75	58	1,2	0,1	0,0	12,8
Tomat	30	6	0,2	0,1	0,0	1,1
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Keefir	100	54	3,4	2,5	1,7	4,2
Pirn	150	72	0,6	0,6	0,0	15,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>298</b>	<b>12,8</b>	<b>8,4</b>	<b>3,8</b>	<b>41,7</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>921</b>	<b>34,7</b>	<b>28,3</b>	<b>10,1</b>	<b>128,6</b>

Tabel 20

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus sõimerühma roogades (22)

43. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-klimbisupp	150	216	8,3	7,7	4,7	27,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>216</b>	<b>8,3</b>	<b>7,7</b>	<b>4,7</b>	<b>27,7</b>
Kartuli-kohupiimakotletid	100	133	5,7	5,1	0,4	15,7
Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	1,0	2,0
Porgandi-kaalikasalat õlikastmega	30	22	0,2	1,3	0,2	2,3
Sepik	15	40	1,2	0,4	0,0	7,7
Kama-mannavaht	100	120	1,4	0,2	0,0	27,5
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>395</b>	<b>12,3</b>	<b>11,2</b>	<b>3,4</b>	<b>60,0</b>
Kanakaste	50	44	4,6	2,1	0,3	1,5
Hautatud kõögiviljad	100	102	2,4	3,9	0,3	13,9
Sõmer riis	75	126	1,8	3,6	0,3	21,0
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>305</b>	<b>9,8</b>	<b>9,9</b>	<b>0,9</b>	<b>43,1</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>916</b>	<b>30,3</b>	<b>28,7</b>	<b>8,9</b>	<b>130,8</b>

44. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kõrvitsapuder	120	127	2,2	3,4	0,3	21,3
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Tee, suhkur	100/5	21	0,1	0,0	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>184</b>	<b>2,3</b>	<b>7,4</b>	<b>3,0</b>	<b>26,3</b>
Praetud kala	50	102	10,2	5,2	0,7	3,4
Ahjukartulid	100	153	2,6	4,2	0,3	25,8
Porgandi-õunasalat mahlaga	50	26	0,4	0,2	0,0	5,6
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Keefir	100	54	3,4	2,5	1,7	4,2
Õun	100	44	0,2	0,4	0,1	9,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>412</b>	<b>17,7</b>	<b>12,6</b>	<b>2,8</b>	<b>55,6</b>
Makaronid kõögiviljakastmega	150	178	5,7	4,9	1,0	27,2
Sai	20	56	1,5	0,7	0,1	10,6
Kakao	100	76	2,8	2,2	1,4	11,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>310</b>	<b>10,0</b>	<b>7,8</b>	<b>2,4</b>	<b>49,0</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>906</b>	<b>30,0</b>	<b>27,8</b>	<b>8,2</b>	<b>130,9</b>

Tabel 20

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus sõimerühma roogades (23)

45. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Maisimannapuder	120	144	3,5	4,7	1,2	21,3
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Puuviljatee, suhkur	100/5	21	0,1	0,0	0,0	5,0
Täisterasai	15	34	1,1	0,2	0,0	6,8
Kalakonserv tomatiga	10	22	2,1	1,5	0,4	0,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>238</b>	<b>6,9</b>	<b>6,4</b>	<b>1,6</b>	<b>37,3</b>
Makaronid hakklihaga	120	200	9,2	6,3	1,2	25,8
Tomatikaste pastale	30	13	0,3	0,7	0,0	1,4
Hiina kapsa-maisi-paprikasalat õlikastmega	20	16	0,3	0,9	0,1	1,7
Värske kurgi salat õlikastmega	20	7	0,2	0,5	0,1	0,6
Rukkileib	15	33	1,0	0,2	0,0	6,7
Keefir	100	54	3,4	2,5	1,7	4,2
Aprikoosikreem linaseemnetega	100	99	4,1	1,6	0,8	16,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>422</b>	<b>18,4</b>	<b>12,7</b>	<b>4,0</b>	<b>57,0</b>
Kartuli-hapukoorevorm	100	169	3,3	10,3	4,7	15,2
Tomat	30	6	0,2	0,1	0,0	1,1
Odrajahukarask	30	93	2,3	4,9	1,1	9,7
Mahl	50	22	0,3	0,0	0,0	5,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>290</b>	<b>6,1</b>	<b>15,2</b>	<b>5,8</b>	<b>31,2</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>949</b>	<b>31,4</b>	<b>34,3</b>	<b>11,3</b>	<b>125,5</b>

Tabel 21

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia esimese rühma roogades (1)

1. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hirsi-kõrvitsapuder	150	162	4,6	5,9	1,3	22,2
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Keefir	120	64	4,1	3,0	2,0	5,0
Õun	100	44	0,2	0,4	0,1	9,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>305</b>	<b>8,9</b>	<b>9,2</b>	<b>3,4</b>	<b>45,6</b>
Pilaff sealihast	130	243	8,3	10,6	2,9	27,8
Punane paprika	30	11	0,4	0,2	0,0	1,9
Keedetud brokoli	30	10	1,1	0,0	0,0	1,4
Kapsa-õunasalat õlikastmega	30	23	0,2	1,3	0,2	2,5
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Jogurti-puuvilja-küpsisetarretis	100	137	4,2	5,4	3,4	17,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>493</b>	<b>16,3</b>	<b>17,9</b>	<b>6,6</b>	<b>65,0</b>
Suured pannkoogid	100	206	7,4	9,0	2,0	23,3
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Tee, suhkur	150/10	42	0,3	0,0	0,0	10,0
Päikesesalat	120	102	1,6	6,2	0,9	9,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>384</b>	<b>9,4</b>	<b>15,1</b>	<b>2,9</b>	<b>51,5</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1182</b>	<b>34,6</b>	<b>42,2</b>	<b>12,9</b>	<b>162,1</b>

Tabel 21

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaias esimese rühma roogades (2)

2. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Tatrahelbepuder	150	149	3,8	4,4	0,4	22,8
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Piim	120	67	4,1	3,0	2,0	5,8
Porgand lõikudena	100	39	1,0	0,4	0,1	7,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>291</b>	<b>8,9</b>	<b>11,8</b>	<b>5,2</b>	<b>36,3</b>
Kartuli-frikadellisupp	150	136	8,6	6,7	1,4	9,9
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Leivavaht	150	221	3,5	0,7	0,1	49,4
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>520</b>	<b>17,7</b>	<b>14,3</b>	<b>5,9</b>	<b>78,2</b>
Pasta-lillkapsavorm	200	196	12,5	7,3	3,0	19,4
Keedetud peet	50	23	0,8	0,1	0,0	4,7
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	150/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Õun	100	44	0,2	0,4	0,1	9,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>371</b>	<b>15,7</b>	<b>8,2</b>	<b>3,2</b>	<b>57,5</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1183</b>	<b>42,3</b>	<b>34,3</b>	<b>14,2</b>	<b>172,0</b>

3. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Apelsini-kodujuustusalat	100	92	7,2	2,3	1,5	10,3
Sai	20	56	1,5	0,7	0,1	10,6
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Soolalõhe	10	17	2,1	0,9	0,2	0,0
Viljakohv piimaga	120	28	1,3	0,9	0,5	3,7
Suhkur	10	41	0,0	0,0	0,0	10,0
Õun	50	22	0,1	0,2	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>277</b>	<b>12,2</b>	<b>7,4</b>	<b>3,9</b>	<b>39,5</b>
Keedetud veiseliha kaalikate ja kartulitega	180	188	17,2	5,6	2,5	16,5
Kapsa-peedi-õunasalat õlikastmega	50	38	0,5	2,1	0,3	4,3
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Rabarberisupp	100	54	0,2	0,0	0,0	12,9
Küpsis	40	181	3,1	7,2	3,6	25,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>531</b>	<b>23,1</b>	<b>15,4</b>	<b>6,5</b>	<b>73,1</b>
Värviline pastasalat	200	217	10,2	8,6	1,2	24,1
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Toorjuust	5	9	0,4	0,7	0,5	0,1
Tee, suhkur	150/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Virsik	100	38	0,6	0,1	0,0	8,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>372</b>	<b>13,4</b>	<b>9,8</b>	<b>1,8</b>	<b>56,3</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1180</b>	<b>48,7</b>	<b>32,6</b>	<b>12,2</b>	<b>168,9</b>

Tabel 21

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia esimese rühma roogades (3)

4. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Neljaviijahelbepuder	150	168	4,7	6,2	1,5	22,8
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Sai	15	34	1,1	0,2	0,0	6,8
Kalakonserv tomatiga	10	22	2,1	1,5	0,4	0,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>258</b>	<b>8,2</b>	<b>7,9</b>	<b>1,9</b>	<b>37,5</b>
Kartuli-klimbisupp	150	166	6,9	6,6	1,7	19,3
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Kohupiimavorm	100	169	11,3	4,7	2,9	19,7
Mahlakissell õunamahlast	100	93	0,2	0,0	0,0	22,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>535</b>	<b>20,8</b>	<b>15,7</b>	<b>7,4</b>	<b>75,8</b>
Köögiviljadega hautatud kana	200	176	9,8	7,8	0,6	16,3
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Banaan	150	82	0,9	0,5	0,2	18,3
Porgand	100	39	1,0	0,4	0,1	7,7
Puuviljatee, suhkur	150/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>406</b>	<b>13,9</b>	<b>9,1</b>	<b>0,9</b>	<b>65,7</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1198</b>	<b>42,9</b>	<b>32,7</b>	<b>10,2</b>	<b>179,0</b>

5. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-köögiviljasupp	200	149	5,1	6,7	1,9	16,6
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Porgandi-juustuvõie	10	14	0,9	0,9	0,6	0,5
Õun	100	44	0,2	0,4	0,1	9,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>274</b>	<b>8,3</b>	<b>8,4</b>	<b>2,6</b>	<b>40,4</b>
Kala-riisivorm	120	230	15,6	10,4	2,9	17,9
Porgandi-õunasalat õlikastmega	30	24	0,2	1,3	0,2	2,8
Lehtsalat	10	2	0,1	0,0	0,0	0,2
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Leivasupp	100	129	2,3	0,5	0,1	28,3
Vahustatud vahukoore	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
Keefir	120	64	4,1	3,0	2,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>536</b>	<b>24,6</b>	<b>17,2</b>	<b>6,3</b>	<b>68,9</b>
Munakaste	100	121	8,6	7,9	2,2	3,7
Keedetud kartul	100	77	1,6	0,1	0,0	17,1
Tomati-sibulasalat õlikastmega	75	33	0,6	2,0	0,3	3,1
Till	3	2	0,1	0,0	0,0	0,3
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	150/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Pirn	80	39	0,3	0,3	0,0	8,5
<b>Toidukord kokku</b>		<b>379</b>	<b>13,4</b>	<b>10,7</b>	<b>2,6</b>	<b>56,1</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1190</b>	<b>46,2</b>	<b>36,3</b>	<b>11,5</b>	<b>165,4</b>

Tabel 21

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaias esimese rühma roogades (4)

6. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Tatrahelbepuder	150	149	3,8	4,4	0,4	22,8
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Piima-virsikumahlakokteil	150	61	2,9	1,9	1,3	8,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>247</b>	<b>6,7</b>	<b>10,4</b>	<b>4,3</b>	<b>30,9</b>
Hautatud sealihaga köögiviljadega	120	174	8,4	11,2	3,4	9,4
Tomati-sibulasalat õlikastmega	50	22	0,4	1,3	0,2	2,0
Lehtsalat	10	2	0,1	0,0	0,0	0,2
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Piim	120	67	4,1	3,0	2,0	5,8
Mahlakissell õunamahlast	150	140	0,4	0,0	0,0	34,1
Praetud kaerahelbed	10	48	1,3	1,5	0,7	7,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>522</b>	<b>16,8</b>	<b>17,4</b>	<b>6,4</b>	<b>72,7</b>
Kõrvitsa-kohupiimapannkoogid	120	202	12,3	5,1	0,6	26,1
Sepik	20	53	1,6	0,6	0,1	10,2
Juustu-kalavõie	10	36	1,5	3,3	2,0	0,1
Soe mahlajook	200	65	0,5	0,0	0,0	15,5
Õun	80	35	0,2	0,3	0,1	7,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>392</b>	<b>16,1</b>	<b>9,2</b>	<b>2,7</b>	<b>59,9</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1161</b>	<b>39,5</b>	<b>37,0</b>	<b>13,4</b>	<b>163,5</b>

7. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Rukkihelbepuder	150	169	5,1	6,1	1,4	22,9
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Sai	10	28	0,8	0,4	0,0	5,3
Kalakonserv tomatiga	5	11	1,0	0,7	0,2	0,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>278</b>	<b>7,3</b>	<b>11,2</b>	<b>4,4</b>	<b>36,2</b>
Hakklihakiirsupp	150	111	7,2	5,6	1,2	7,7
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Leiva-õunavorm	120	260	5,2	7,2	4,0	42,7
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>508</b>	<b>18,1</b>	<b>16,8</b>	<b>7,6</b>	<b>69,4</b>
Kapsarullid seentega	120	98	2,3	6,1	1,5	8,1
Kartulipüree	120	133	2,5	4,8	0,6	19,5
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Kakao	120	92	3,4	2,6	1,7	13,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>399</b>	<b>10,5</b>	<b>14,0</b>	<b>3,8</b>	<b>56,4</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1185</b>	<b>35,9</b>	<b>42,0</b>	<b>15,8</b>	<b>161,9</b>

Tabel 21

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia esimese rühma roogades (5)

8. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hirsipuder	150	205	5,7	6,5	1,7	30,1
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Viljakohv piimaga	120	28	1,3	0,9	0,5	3,7
Suhkur	10	41	0,0	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>291</b>	<b>7,1</b>	<b>7,4</b>	<b>2,2</b>	<b>48,0</b>
Köögivilja-kala ahjuroog	120	182	10,2	9,5	4,4	13,5
Paprika-tomatisalat õlikastmega	50	32	0,5	2,2	0,3	2,5
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Õunapannkoogid	100	198	3,7	5,8	0,8	32,3
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>517</b>	<b>16,6</b>	<b>17,8</b>	<b>5,5</b>	<b>70,7</b>
Makaroni-hakkliha-köögiviljavorm	120	292	15,7	12,1	3,6	29,2
Põngerjate jõujook	120	90	3,3	2,4	1,5	13,7
Apelsin	50	18	0,3	0,1	0,0	4,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>400</b>	<b>19,2</b>	<b>14,5</b>	<b>5,1</b>	<b>46,8</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1207</b>	<b>42,9</b>	<b>39,7</b>	<b>12,8</b>	<b>165,5</b>

9. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Mannapuder porgandiga	150	196	5,1	5,6	1,2	30,5
Tee, suhkur	150/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>237</b>	<b>5,3</b>	<b>5,6</b>	<b>1,2</b>	<b>40,5</b>
Kana-nuudlisupp	150	111	6,6	3,7	0,3	12,4
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Kohupiima-riivleivavorm	100	248	10,2	9,6	5,8	29,5
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Õun	150	66	0,3	0,5	0,1	14,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>530</b>	<b>19,4</b>	<b>14,3</b>	<b>6,3</b>	<b>79,3</b>
Porrulaugu-kalakaste	75	147	9,2	10,9	2,5	2,7
Kartulipüree	120	133	2,5	4,8	0,6	19,5
Keedetud peet	50	23	0,8	0,1	0,0	4,7
Kakao	120	92	3,4	2,6	1,7	13,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>395</b>	<b>15,8</b>	<b>18,4</b>	<b>4,8</b>	<b>40,2</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1162</b>	<b>40,5</b>	<b>38,3</b>	<b>12,2</b>	<b>160,0</b>

Tabel 21

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaias esimese rühma roogades (6)

10. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-makaronisupp	150	136	5,7	4,6	2,9	17,7
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Heeringavõie	5	30	0,3	3,2	2,0	0,0
Ploomid	80	37	0,6	0,5	0,0	7,5
<b>Toidukord kokku</b>		<b>270</b>	<b>8,5</b>	<b>8,6</b>	<b>5,0</b>	<b>38,7</b>
Üleküpsetatud suvikõrvits	150	187	4,2	12,3	3,3	14,5
Keedetud kartul	100	77	1,6	0,1	0,0	17,1
Keedetud peet	30	14	0,5	0,1	0,0	2,8
Paprika	30	11	0,4	0,2	0,0	1,9
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Keefir	120	64	4,1	3,0	2,0	5,0
Banaan	150	82	0,9	0,5	0,2	18,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>505</b>	<b>13,8</b>	<b>16,4</b>	<b>5,6</b>	<b>73,7</b>
Bõfstrooganov	80	151	13,6	8,6	3,3	4,3
Sõmer riis	100	168	2,4	4,9	0,3	28,0
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Sepik	20	53	1,6	0,6	0,1	10,2
Puuviljatee, mesi	150/10	34	0,2	0,0	0,0	8,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>415</b>	<b>18,1</b>	<b>14,1</b>	<b>3,7</b>	<b>52,5</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1190</b>	<b>40,4</b>	<b>39,2</b>	<b>14,3</b>	<b>164,8</b>

11. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Vedel mannapuder	150	165	4,5	5,8	1,4	23,3
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Piim	120	67	4,1	3,0	2,0	5,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>267</b>	<b>8,6</b>	<b>8,8</b>	<b>3,4</b>	<b>37,5</b>
Külasupp	150	108	4,9	5,4	1,2	9,7
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Riisipuding	120	219	5,8	7,5	3,3	31,3
Mahlakissell õunamahlast	100	93	0,2	0,0	0,0	22,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>500</b>	<b>13,2</b>	<b>14,3</b>	<b>5,2</b>	<b>77,8</b>
Kala-kartulivormiroog	120	145	10,2	4,9	1,9	14,5
Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	1,0	2,0
Porgandi-õunasalat õlikastmega	75	60	0,5	3,3	0,5	6,9
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Põngerjate jõujook	120	90	3,3	2,4	1,5	13,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>387</b>	<b>16,4</b>	<b>12,7</b>	<b>5,0</b>	<b>50,6</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1154</b>	<b>38,2</b>	<b>35,7</b>	<b>13,6</b>	<b>165,9</b>

Tabel 21

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaia esimese rühma roogades (7)

12. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Nisuhelbepuder	150	149	4,9	6,2	1,5	18,1
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Kaalikalõik	50	15	0,4	0,1	0,0	3,2
Kapsalõik	50	14	0,6	0,1	0,0	2,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>247</b>	<b>6,2</b>	<b>6,4</b>	<b>1,6</b>	<b>40,3</b>
Kurzeme strooganov	75	175	8,4	13,9	4,6	3,5
Keedetud brokoli	30	10	1,1	0,0	0,0	1,4
Hautatud porgandid	75	56	0,8	2,6	0,2	7,3
Keedetud kartul	100	77	1,6	0,1	0,0	17,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Piim	120	67	4,1	3,0	2,0	5,8
Banaan	100	55	0,6	0,3	0,1	12,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>510</b>	<b>18,7</b>	<b>20,3</b>	<b>7,0</b>	<b>61,3</b>
Porgandi-kohupiimavorm	180	229	12,0	9,1	1,7	23,9
Hapukoor	10	20	0,2	2,0	1,3	0,2
Sai	20	56	1,5	0,7	0,1	10,6
Kakao	120	92	3,4	2,6	1,7	13,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>396</b>	<b>17,1</b>	<b>14,4</b>	<b>4,8</b>	<b>48,1</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1153</b>	<b>42,0</b>	<b>41,2</b>	<b>13,4</b>	<b>149,7</b>

13. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Maisimannapuder	150	180	4,4	5,9	1,5	26,6
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Kakao	120	92	3,4	2,6	1,7	13,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>306</b>	<b>7,8</b>	<b>8,5</b>	<b>3,2</b>	<b>48,4</b>
Hautatud kana hapukoorekastmes	50	124	5,9	10,1	3,4	2,0
Kartulipüree	100	111	2,1	4,0	0,5	16,3
Kaalika-rosinasalat mahlaga	30	22	0,3	0,1	0,0	5,0
Porgand	30	12	0,3	0,1	0,0	2,3
Lehtsalat	10	2	0,1	0,0	0,0	0,2
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Mannavaht õunamahlast	100	116	1,3	0,2	0,0	26,9
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>512</b>	<b>15,6</b>	<b>17,4</b>	<b>5,7</b>	<b>71,5</b>
Värske kapsa-õuna-sealihahautis	150	211	9,4	14,7	3,9	9,7
Keedetud kartul	100	77	1,6	0,1	0,0	17,1
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	150/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>396</b>	<b>13,2</b>	<b>15,3</b>	<b>4,0</b>	<b>50,3</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1214</b>	<b>36,6</b>	<b>41,2</b>	<b>12,8</b>	<b>170,2</b>

Tabel 21

## Energia- ja põhitoidainete sisaldus lasteaias esimese rühma roogades (8)

14. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Riisipuder kuivatatud puuviljadega	150	229	4,1	5,4	1,2	40,1
Piim	120	67	4,1	3,0	2,0	5,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>296</b>	<b>8,2</b>	<b>8,4</b>	<b>3,2</b>	<b>45,8</b>
Hapukapsasupp sealihaga	150	177	7,4	11,1	3,0	11,3
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Kohupiima-küpsisetort	100	217	6,2	6,9	3,8	31,8
Soe mahlajook	120	39	0,3	0,0	0,0	9,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>513</b>	<b>16,2</b>	<b>19,5</b>	<b>7,5</b>	<b>66,6</b>
Kala-köögivilja pajaroog	150	170	17,4	8,7	1,1	5,0
Kõrvitsasalat	50	74	0,4	0,1	0,0	17,8
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Pett	120	41	4,4	0,1	0,0	5,4
Banaan	100	55	0,6	0,3	0,1	12,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>406</b>	<b>24,8</b>	<b>9,5</b>	<b>1,4</b>	<b>53,9</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1215</b>	<b>49,1</b>	<b>37,4</b>	<b>12,0</b>	<b>166,3</b>

15. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kohupiimaklimbid	100	130	9,6	1,4	0,4	19,5
Hapukoor	10	20	0,2	2,0	1,3	0,2
Sepik	20	53	1,6	0,6	0,1	10,2
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Õun	80	35	0,2	0,3	0,1	7,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>294</b>	<b>11,9</b>	<b>6,6</b>	<b>3,4</b>	<b>45,7</b>
Kartuli-hakklühavorm (toorest kartulist)	120	214	12,4	10,4	3,0	17,0
Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	1,0	2,0
Paprika-Hiina kapsa salat õlikastmega	50	31	0,6	2,2	0,3	2,3
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Mahlatarretis	120	130	2,8	0,0	0,0	29,0
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>487</b>	<b>18,5</b>	<b>16,2</b>	<b>5,5</b>	<b>65,1</b>
Peedikotletid	100	167	4,1	6,7	0,8	21,9
Hapukoor	10	20	0,2	2,0	1,3	0,2
Praetud sink	20	31	4,4	1,5	0,3	0,0
Sai	20	56	1,5	0,7	0,1	10,6
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Kakao	120	92	3,4	2,6	1,7	13,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>405</b>	<b>13,6</b>	<b>15,9</b>	<b>5,8</b>	<b>50,4</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1186</b>	<b>44,0</b>	<b>38,8</b>	<b>14,7</b>	<b>161,2</b>

Tabel 21

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia esimese rühma roogades (9)

16. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Munapuder peekoni ja porruga	80	132	6,0	10,1	3,2	4,0
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Piim	120	67	4,1	3,0	2,0	5,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>276</b>	<b>12,4</b>	<b>13,6</b>	<b>5,2</b>	<b>25,1</b>
Pikkpoiss	75	119	12,9	4,9	2,0	5,6
Keedetud makaronid	100	144	3,7	3,3	0,3	24,3
Porgandisalat mahlaga	50	23	0,5	0,2	0,1	4,6
Keedetud brokoli	50	17	1,8	0,0	0,0	2,4
Piimakaste	30	33	0,7	2,3	0,4	2,3
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Pirn	100	48	0,4	0,4	0,0	10,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>487</b>	<b>22,5</b>	<b>11,5</b>	<b>2,7</b>	<b>71,7</b>
Seenehautis	220	188	4,7	6,3	0,5	27,7
Hiiina kapsa-maisi-paprikasalat õlikastmega	75	59	1,2	3,2	0,5	6,2
Keefir	120	64	4,1	3,0	2,0	5,0
Banaan	150	82	0,9	0,5	0,2	18,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>394</b>	<b>10,8</b>	<b>13,0</b>	<b>3,1</b>	<b>57,2</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1158</b>	<b>45,7</b>	<b>38,1</b>	<b>11,1</b>	<b>154,0</b>

17. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Odrajahupuder	150	230	7,9	8,2	2,7	30,4
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Kaalikas	30	9	0,2	0,1	0,0	1,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>308</b>	<b>8,5</b>	<b>8,3</b>	<b>2,7</b>	<b>48,7</b>
Kartuli-makaronisupp	150	120	5,4	4,5	0,8	14,1
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Saia-kohupiima-õunavorm	100	215	7,2	5,5	2,3	33,3
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>484</b>	<b>18,3</b>	<b>15,4</b>	<b>6,4</b>	<b>66,3</b>
Porgandipannkoogid	100	187	3,8	12,0	1,2	15,4
Külm kaste	30	44	0,9	4,0	2,5	0,9
Sepik	20	53	1,6	0,6	0,1	10,2
Kakao	120	92	3,4	2,6	1,7	13,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>375</b>	<b>9,6</b>	<b>19,1</b>	<b>5,4</b>	<b>40,0</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1167</b>	<b>36,4</b>	<b>42,8</b>	<b>14,5</b>	<b>155,0</b>

Tabel 21

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaias esimese rühma roogades (10)

18. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-riisisupp	200	162	6,4	5,7	3,8	20,6
Täisterasai	15	34	1,1	0,2	0,0	6,8
Kalakonserv tomatiga	10	22	2,1	1,5	0,4	0,1
Õun	100	44	0,2	0,4	0,1	9,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>262</b>	<b>9,8</b>	<b>7,8</b>	<b>4,3</b>	<b>37,3</b>
Küpsetatud kana	50	143	9,5	11,5	2,8	0,0
Ahjukartulid	100	153	2,6	4,2	0,3	25,8
Porgand-hernes piimakastmes	50	54	1,9	3,0	0,7	4,6
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Jõhvika-rosinakissell	100	101	0,5	0,1	0,0	24,1
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>537</b>	<b>16,7</b>	<b>20,7</b>	<b>5,0</b>	<b>69,2</b>
Tomati-makaronivorm	180	223	11,2	11,1	4,2	19,0
Porgandi-kaalikasalat õlikastmega	30	22	0,2	1,3	0,2	2,3
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Kakao	120	92	3,4	2,6	1,7	13,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>404</b>	<b>16,8</b>	<b>15,4</b>	<b>6,2</b>	<b>48,2</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1203</b>	<b>43,2</b>	<b>43,9</b>	<b>15,4</b>	<b>154,7</b>

19. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Nisuhelbe-ploomipuder	150	216	5,7	8,1	1,9	29,2
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>308</b>	<b>9,1</b>	<b>14,6</b>	<b>6,2</b>	<b>34,1</b>
Küpsetatud kalapulgad	75	160	10,6	7,4	3,0	12,3
Kartuli-kaalikapuder	100	85	1,9	2,6	0,5	13,1
Porgandi-õunasalat õlikastmega	50	40	0,3	2,2	0,3	4,6
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Banaanijogurt	120	99	3,3	2,3	1,6	15,8
Praetud kaerahelbed	10	48	1,3	1,5	0,7	7,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>501</b>	<b>19,5</b>	<b>16,4</b>	<b>6,1</b>	<b>67,1</b>
Sõmer tatrapuder	150	159	4,2	4,5	0,4	24,8
Keefir	120	64	4,1	3,0	2,0	5,0
Täisterasai	25	56	1,9	0,3	0,1	11,3
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Õun	100	44	0,2	0,4	0,1	9,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>370</b>	<b>10,7</b>	<b>12,3</b>	<b>5,2</b>	<b>52,9</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1179</b>	<b>39,4</b>	<b>43,3</b>	<b>17,6</b>	<b>154,0</b>

Tabel 21

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaia esimese rühma roogades (11)

20. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Riisipuder	150	198	4,7	6,0	1,5	30,8
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Tee, suhkur	150/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>274</b>	<b>4,9</b>	<b>6,0</b>	<b>1,5</b>	<b>49,2</b>
Köögiviljapüreesupp	200	110	2,7	6,2	0,8	10,6
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Juustuvõie	10	55	1,3	5,5	3,7	0,0
Küpsetatud õunad	200	198	2,5	3,0	1,6	39,6
Piim	120	67	4,1	3,0	2,0	5,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>501</b>	<b>12,7</b>	<b>18,1</b>	<b>8,1</b>	<b>70,0</b>
Makaroni-hakklihavormiroog	150	276	13,8	13,0	2,5	25,1
Keedetud lillkapsas	30	7	0,5	0,1	0,0	1,2
Sepik	20	53	1,6	0,6	0,1	10,2
Keefir	120	64	4,1	3,0	2,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>401</b>	<b>19,9</b>	<b>16,7</b>	<b>4,6</b>	<b>41,6</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1176</b>	<b>37,6</b>	<b>40,7</b>	<b>14,2</b>	<b>160,8</b>

21. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Maisihelbed	30	117	2,4	0,3	0,0	25,7
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
Sai	20	56	1,5	0,7	0,1	10,6
Heeringavõie	5	30	0,3	3,2	2,0	0,0
Porgand	50	19	0,5	0,2	0,0	3,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>278</b>	<b>8,1</b>	<b>6,9</b>	<b>3,8</b>	<b>45,0</b>
Tomati-makaronivorm	200	248	12,4	12,3	4,7	21,2
Kapsa-porgandi-õunasalat õlikastmega	50	37	0,4	2,1	0,3	3,9
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Leivasupp	120	155	2,7	0,6	0,1	34,0
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>519</b>	<b>17,8</b>	<b>16,4</b>	<b>5,8</b>	<b>73,2</b>
Guljašš	100	194	13,3	13,7	5,1	3,8
Keedetud kartul	100	77	1,6	0,1	0,0	17,1
Paprika-Hiina kapsa salat õlikastmega	50	31	0,6	2,2	0,3	2,3
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	150/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>411</b>	<b>17,7</b>	<b>16,4</b>	<b>5,5</b>	<b>46,7</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1208</b>	<b>43,5</b>	<b>39,7</b>	<b>15,2</b>	<b>164,9</b>

Tabel 21

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaias esimese rühma roogades (12)

22. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Sõmer tatrapuder	150	159	4,2	4,5	0,4	24,8
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Keefir	120	64	4,1	3,0	2,0	5,0
Pirn	75	36	0,3	0,3	0,0	8,0
Kaalikas	30	9	0,2	0,1	0,0	1,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>305</b>	<b>8,8</b>	<b>11,9</b>	<b>5,1</b>	<b>39,8</b>
Kalaseljanka kartuliga	150	121	9,3	5,2	0,7	8,9
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Õuna-nudlimaius	120	199	1,7	6,7	0,4	32,4
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
Viinamarjad	50	38	0,4	0,3	0,1	8,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>493</b>	<b>17,0</b>	<b>16,1</b>	<b>3,6</b>	<b>68,5</b>
Hakk-kotlet	50	127	8,5	6,4	1,5	8,4
Kartuli-porgandipiiree	120	133	2,3	6,8	0,8	15,3
Kõrvitsa-astelpajusalat meega	50	43	0,3	0,8	0,0	8,4
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	150/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>411</b>	<b>13,3</b>	<b>14,4</b>	<b>2,4</b>	<b>55,5</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1209</b>	<b>39,1</b>	<b>42,3</b>	<b>11,1</b>	<b>163,8</b>

23. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-riisisupp	200	162	6,4	5,7	3,8	20,6
Täisterasai	25	56	1,9	0,3	0,1	11,3
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Mesi	10	33	0,0	0,0	0,0	8,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>273</b>	<b>8,3</b>	<b>8,5</b>	<b>5,5</b>	<b>39,9</b>
Värske kapsa-hakkliahautis	200	205	15,9	11,2	2,6	9,5
Keedetud kartul	100	77	1,6	0,1	0,0	17,1
Kaalika-ananassisalad	75	37	0,4	0,1	0,0	8,6
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Virsikukonserv	150	101	0,8	0,0	0,0	24,0
Vahustatud vahukoor	10	35	0,2	3,2	2,1	1,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>525</b>	<b>21,1</b>	<b>15,0</b>	<b>4,8</b>	<b>74,5</b>
Porgandi-makaronivorm	120	230	8,4	9,4	2,4	27,2
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Puuviljatee, suhkur	150/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Viinamarjad	50	38	0,4	0,3	0,1	8,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>376</b>	<b>10,9</b>	<b>10,1</b>	<b>2,5</b>	<b>59,0</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1173</b>	<b>40,3</b>	<b>33,6</b>	<b>12,8</b>	<b>173,4</b>

Tabel 21

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaia esimese rühma roogades (13)

24. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Neljaviiljapuder õuntega	150	180	4,2	6,0	1,3	26,7
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Roheline võie	5	30	0,1	3,3	2,2	0,1
Tee, suhkur	150/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>318</b>	<b>6,4</b>	<b>9,7</b>	<b>3,5</b>	<b>50,2</b>
Köögiviljasupp	150	90	4,7	4,4	0,8	7,7
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Leivavormiroog	120	274	6,7	6,9	3,6	45,4
Piim	120	67	4,1	3,0	2,0	5,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>502</b>	<b>17,7</b>	<b>14,7</b>	<b>6,4</b>	<b>73,0</b>
Kanakaste porgandi ja ubadega	100	106	10,2	4,9	0,8	5,1
Kartulipüree	120	133	2,5	4,8	0,6	19,5
Keedetud peet	75	35	1,2	0,2	0,0	7,1
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Kiivi	100	67	1,0	0,6	0,0	14,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>375</b>	<b>15,2</b>	<b>10,4</b>	<b>1,4</b>	<b>53,7</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1195</b>	<b>39,4</b>	<b>34,8</b>	<b>11,4</b>	<b>176,9</b>

25. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kaerahelbe-marjapuder	180	233	5,8	8,0	1,7	33,6
Piim	120	67	4,1	3,0	2,0	5,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>300</b>	<b>9,9</b>	<b>11,0</b>	<b>3,8</b>	<b>39,4</b>
Ahjus küpsetatud kala	50	77	11,4	3,4	0,6	0,0
Sõmer riis	100	168	2,4	4,9	0,3	28,0
Poolakaste	30	66	0,8	6,5	4,2	0,8
Porgand	50	19	0,5	0,2	0,0	3,9
Keedetud lillkapsas	30	7	0,5	0,1	0,0	1,2
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Mustikasupp	100	66	0,2	0,2	0,0	15,7
Rõstitud saiakuubikud	10	44	1,2	0,6	0,1	8,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>518</b>	<b>19,2</b>	<b>16,3</b>	<b>5,3</b>	<b>72,0</b>
Köögiviljavormiroog	200	234	8,7	9,2	2,5	28,3
Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	1,0	2,0
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Apelsin	120	43	0,6	0,1	0,0	9,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>368</b>	<b>11,7</b>	<b>11,4</b>	<b>3,6</b>	<b>53,4</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1186</b>	<b>40,8</b>	<b>38,6</b>	<b>12,6</b>	<b>164,8</b>

Tabel 21

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia esimese rühma roogades (14)

26. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Naturaalne omlett	80	141	6,8	11,0	2,0	3,4
Tomat	30	6	0,2	0,1	0,0	1,1
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Viljakohv piimaga	120	28	1,3	0,9	0,5	3,7
Suhkur	10	41	0,0	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>283</b>	<b>10,3</b>	<b>12,4</b>	<b>2,6</b>	<b>31,6</b>
Rassolnik	150	124	5,0	5,3	1,1	13,7
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Õunavorm	100	220	2,3	10,2	6,5	29,1
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
Kiivi	50	34	0,5	0,3	0,0	7,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>514</b>	<b>13,5</b>	<b>19,8</b>	<b>10,1</b>	<b>68,9</b>
Kala-köögiviljavormiroog	220	213	21,7	9,6	1,3	9,1
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Paprika	50	18	0,7	0,3	0,1	3,2
Sepik	20	53	1,6	0,6	0,1	10,2
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Õun	100	44	0,2	0,4	0,1	9,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>372</b>	<b>24,8</b>	<b>10,9</b>	<b>1,5</b>	<b>42,2</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1169</b>	<b>48,7</b>	<b>43,1</b>	<b>14,2</b>	<b>142,7</b>

27. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Põngerjate porgandikeeks	30	92	1,9	3,4	1,1	13,3
Magus kohupiimavaht	100	97	9,5	0,2	0,1	13,8
Viljakohv piimaga	120	28	1,3	0,9	0,5	3,7
Suhkur	10	41	0,0	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>257</b>	<b>12,7</b>	<b>4,4</b>	<b>1,8</b>	<b>40,8</b>
Makaroni-hakkliharooog tomati ja ananassiga	180	265	17,4	10,8	3,8	23,6
Kapsa-puuviljasalat maitsestatamata jogurtiga	50	33	0,8	0,4	0,2	6,4
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Lumemaasikas (peedi-õunatarretis vahukoorega)	120	172	2,4	6,5	4,3	25,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>539</b>	<b>22,7</b>	<b>18,1</b>	<b>8,4</b>	<b>69,4</b>
Maksa-kartulipannkoogid	80	141	10,1	7,8	1,4	7,2
Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	1,0	2,0
Porgandisalat mahlaga	50	23	0,5	0,2	0,1	4,6
Tomati-sibulasalat õlikastmega	30	13	0,2	0,8	0,1	1,2
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	150/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Õun	150	66	0,3	0,5	0,1	14,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>376</b>	<b>13,7</b>	<b>11,4</b>	<b>2,7</b>	<b>53,4</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1172</b>	<b>49,1</b>	<b>34,0</b>	<b>12,9</b>	<b>163,6</b>

Tabel 21

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaia esimese rühma roogades (15)

28. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kaerahelbepuder	150	178	6,3	7,7	2,2	20,4
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Piim	120	67	4,1	3,0	2,0	5,8
Kaalikas	50	15	0,4	0,1	0,0	3,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>278</b>	<b>10,8</b>	<b>10,8</b>	<b>4,3</b>	<b>33,6</b>
Borš värske kapsa ja kartuliga	150	97	4,8	4,4	0,8	9,1
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Päikese vormiroog (kõrvitsa-sidrunivorm)	120	246	6,5	6,3	1,0	39,9
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>506</b>	<b>18,6</b>	<b>15,9</b>	<b>5,0</b>	<b>70,4</b>
Porgandi-kanahautis	100	84	5,5	4,2	1,0	5,9
Keedetud kartul	120	92	1,9	0,1	0,0	20,5
Tomat	30	6	0,2	0,1	0,0	1,1
Viljakohv piimaga	120	28	1,3	0,9	0,5	3,7
Suhkur	10	41	0,0	0,0	0,0	10,0
Rosinakukkel	30	114	2,3	4,0	0,4	16,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>365</b>	<b>11,3</b>	<b>9,2</b>	<b>1,9</b>	<b>58,1</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1149</b>	<b>40,7</b>	<b>35,9</b>	<b>11,2</b>	<b>162,0</b>

29. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-mannasupp	200	151	6,6	5,8	3,8	17,7
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Singivõie	10	52	0,8	5,4	3,6	0,0
Õun	50	22	0,1	0,2	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>292</b>	<b>9,5</b>	<b>11,8</b>	<b>7,4</b>	<b>36,2</b>
Seapraad	50	214	12,5	18,0	5,7	0,0
Keedetud kartul	100	77	1,6	0,1	0,0	17,1
Keedetud lillkapsas	50	12	0,8	0,1	0,0	2,1
Hautatud porgandid	75	56	0,8	2,6	0,2	7,3
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Kiivi	80	54	0,8	0,5	0,0	11,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>517</b>	<b>19,1</b>	<b>21,7</b>	<b>6,0</b>	<b>59,7</b>
Hautatud räimed porgandiga	150	154	11,8	9,0	1,0	6,0
Keedetud kartul	100	77	1,6	0,1	0,0	17,1
Paprika-tomatsalat õlikastmega	75	47	0,7	3,2	0,5	3,7
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	150/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>387</b>	<b>16,3</b>	<b>12,8</b>	<b>1,6</b>	<b>50,2</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1196</b>	<b>44,9</b>	<b>46,2</b>	<b>15,0</b>	<b>146,1</b>

Tabel 21

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaias esimese rühma roogades (16)

30. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Neljaviijahelbepuder	150	168	4,7	6,2	1,5	22,8
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Piim	120	67	4,1	3,0	2,0	5,8
Kaalikas	50	15	0,4	0,1	0,0	3,2
Pirn	50	24	0,2	0,2	0,0	5,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>292</b>	<b>9,3</b>	<b>9,5</b>	<b>3,6</b>	<b>41,3</b>
Kalafrikadellisupp	200	150	9,2	6,5	0,7	13,2
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Pannkoogid kohupiimaga	100	222	8,9	8,3	2,0	27,1
Mesi	10	33	0,0	0,0	0,0	8,1
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>509</b>	<b>20,8</b>	<b>15,2</b>	<b>2,8</b>	<b>70,4</b>
Kapsarullid veisehakklihaga	150	207	13,0	12,4	4,6	10,3
Keedetud kartul	100	77	1,6	0,1	0,0	17,1
Paprika-tomatsalat õlikastmega	30	19	0,3	1,3	0,2	1,5
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	150/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>411</b>	<b>17,0</b>	<b>14,3</b>	<b>4,9</b>	<b>52,3</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1212</b>	<b>47,2</b>	<b>39,0</b>	<b>11,2</b>	<b>164,0</b>

31. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Müslid	40	163	3,9	2,4	0,4	30,9
Maitsestatamata jogurt	120	70	4,6	3,0	2,0	6,0
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>250</b>	<b>8,5</b>	<b>5,4</b>	<b>2,4</b>	<b>41,1</b>
Praetud hakklihapallid	50	103	7,6	5,2	1,2	6,2
Sõmer riis	100	168	2,4	4,9	0,3	28,0
Hapukoore-tomatikaste	30	24	0,4	1,5	0,9	2,3
Porgandi-õunasalat õlikastmega	50	40	0,3	2,2	0,3	4,6
Värske kurgi salat õlikastmega	30	11	0,2	0,8	0,1	0,8
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Magus supp kuivatatud puuviljadest	100	100	0,5	0,1	0,0	24,0
Vahustatud vahukoore	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>533</b>	<b>13,8</b>	<b>16,5</b>	<b>4,1</b>	<b>80,7</b>
Hautatud kõõgiviljad	200	203	4,8	7,8	0,5	27,8
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Kakao	120	92	3,4	2,6	1,7	13,4
Pirn	80	39	0,3	0,3	0,0	8,5
<b>Toidukord kokku</b>		<b>400</b>	<b>10,5</b>	<b>11,1</b>	<b>2,3</b>	<b>63,1</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1184</b>	<b>32,8</b>	<b>33,0</b>	<b>8,8</b>	<b>184,9</b>

Tabel 21

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaia esimese rühma roogades (17)

32. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Keedetud makaronid	120	173	4,4	4,0	0,3	29,2
Juust	10	33	2,8	2,4	1,6	0,0
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Tee, suhkur	150/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>257</b>	<b>7,7</b>	<b>6,5</b>	<b>1,9</b>	<b>41,0</b>
Peedisupp	150	100	4,8	4,4	0,8	10,1
Keedetud muna	20	27	2,5	1,9	0,5	0,0
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Kõrvitsapannkoogid	100	171	3,9	6,5	0,8	23,5
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Viinamarjad	120	91	0,8	0,7	0,2	19,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>503</b>	<b>14,4</b>	<b>14,9</b>	<b>3,1</b>	<b>76,1</b>
Lõhe-riisivorm	120	253	15,9	12,8	3,4	17,9
Porgandi-apelsinialat õlikastmega	30	33	0,3	1,3	0,2	5,0
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>388</b>	<b>18,6</b>	<b>14,6</b>	<b>3,7</b>	<b>44,3</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1148</b>	<b>40,7</b>	<b>36,0</b>	<b>8,6</b>	<b>161,4</b>

33. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Riisihelbe-kõrvitsapuder õunte ja marjadega	150	190	3,6	6,0	1,3	29,8
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Soe mahlajook	150	49	0,4	0,0	0,0	11,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>275</b>	<b>4,0</b>	<b>10,0</b>	<b>4,0</b>	<b>41,4</b>
Ahjus küpsetatud lõhe seesamiseemnetega	60	139	14,2	8,9	1,6	0,2
Keedetud kartul	100	77	1,6	0,1	0,0	17,1
Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	1,0	2,0
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Porgand	50	19	0,5	0,2	0,0	3,9
Värske kurk	30	4	0,2	0,0	0,0	0,8
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Õunasupp	120	86	0,1	0,2	0,0	20,7
Praetud kaerahelbed	15	72	1,9	2,2	1,1	10,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>526</b>	<b>21,4</b>	<b>13,7</b>	<b>3,8</b>	<b>77,5</b>
Saiavorm	120	302	6,2	8,6	4,6	48,9
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>358</b>	<b>9,6</b>	<b>11,1</b>	<b>6,2</b>	<b>53,7</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1159</b>	<b>35,0</b>	<b>34,8</b>	<b>14,1</b>	<b>172,5</b>

Tabel 21

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia esimese rühma roogades (18)

34. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kaerahelbepuder	150	178	6,3	7,7	2,2	20,4
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Kakao	120	92	3,4	2,6	1,7	13,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>304</b>	<b>9,7</b>	<b>10,3</b>	<b>3,9</b>	<b>42,2</b>
Kartuli-porgandipüreesupp	200	123	2,8	5,5	0,8	15,2
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Roheline võie	5	30	0,1	3,3	2,2	0,1
Suured pannkoogid	80	165	5,9	7,2	1,6	18,7
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Piim	120	67	4,1	3,0	2,0	5,8
Pirn	75	36	0,3	0,3	0,0	8,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>526</b>	<b>15,3</b>	<b>19,7</b>	<b>6,7</b>	<b>70,1</b>
Köögililjavormiroog	200	234	8,7	9,2	2,5	28,3
Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	1,0	2,0
Praetud hakklihapallid	50	103	7,6	5,2	1,2	6,2
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>395</b>	<b>17,1</b>	<b>16,0</b>	<b>4,8</b>	<b>44,5</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1225</b>	<b>42,2</b>	<b>45,9</b>	<b>15,3</b>	<b>156,7</b>

35. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hirspuder	150	205	5,7	6,5	1,7	30,1
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Joogijogurt	100	83	3,5	1,5	1,0	13,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>305</b>	<b>9,3</b>	<b>8,0</b>	<b>2,7</b>	<b>48,0</b>
Maksastrooganov	100	140	10,3	8,3	2,7	5,5
Kartulipüree	120	133	2,5	4,8	0,6	19,5
Kapsa-õunasalat õlikastmega	30	23	0,2	1,3	0,2	2,5
Porgandisalat mahlaga	50	23	0,5	0,2	0,1	4,6
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Piim	120	67	4,1	3,0	2,0	5,8
Apelsin	100	35	0,5	0,1	0,0	8,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>490</b>	<b>20,3</b>	<b>18,1</b>	<b>5,6</b>	<b>59,8</b>
Makaronid hakklihaga	150	250	11,5	7,9	1,5	32,3
Kõrvitsa-õunasalat meega	30	14	0,2	0,1	0,0	3,1
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	150/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>372</b>	<b>13,8</b>	<b>8,4</b>	<b>1,6</b>	<b>58,8</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1167</b>	<b>43,4</b>	<b>34,5</b>	<b>9,8</b>	<b>166,5</b>

Tabel 21

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia esimese rühma roogades (19)

36. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Mannapuder kõrvitsaga	150	193	5,0	5,4	1,1	30,4
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Piim	120	67	4,1	3,0	2,0	5,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>295</b>	<b>9,1</b>	<b>8,4</b>	<b>3,1</b>	<b>44,6</b>
Pasta-kalasupp	150	158	11,0	10,2	3,4	5,3
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Kaerahelbe-porgandikook	50	177	3,2	7,5	4,5	23,7
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Banaan	100	55	0,6	0,3	0,1	12,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>494</b>	<b>17,4</b>	<b>18,4</b>	<b>8,1</b>	<b>63,1</b>
Omllett porgandiga	80	125	7,1	9,3	1,8	2,7
Tomat	30	6	0,2	0,1	0,0	1,1
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Kakao	120	92	3,4	2,6	1,7	13,4
Küpsis	20	91	1,5	3,6	1,8	12,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>380</b>	<b>14,2</b>	<b>16,0</b>	<b>5,4</b>	<b>43,4</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1169</b>	<b>40,7</b>	<b>42,9</b>	<b>16,6</b>	<b>151,1</b>

37. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-köögiviljasupp	200	149	5,1	6,7	1,9	16,6
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Juust	10	33	2,8	2,4	1,6	0,0
Tomat	15	3	0,1	0,0	0,0	0,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>274</b>	<b>10,1</b>	<b>12,0</b>	<b>5,2</b>	<b>30,6</b>
Mulgipuder lihata	150	169	3,1	6,9	0,7	23,2
Praetud sibulad	10	19	0,2	1,5	0,1	1,1
Praetud sink	10	16	2,2	0,8	0,2	0,0
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Keefir	120	64	4,1	3,0	2,0	5,0
Õuna-porgandikissell	120	83	0,4	0,5	0,0	19,0
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
Pirn	150	72	0,6	0,6	0,0	15,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>511</b>	<b>12,9</b>	<b>15,2</b>	<b>4,1</b>	<b>78,9</b>
Lindströmi hakklipallid	75	178	12,6	10,1	2,3	8,7
Sõmer tatrapuder	100	106	2,8	3,0	0,3	16,6
Piimakaste	30	33	0,7	2,3	0,4	2,3
Kapsa-porgandi-õunasalat mahlaga	50	19	0,4	0,1	0,0	4,1
Puuviljatee, suhkur	150/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Sidrun	5	1	0,1	0,0	0,0	0,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>379</b>	<b>16,7</b>	<b>15,6</b>	<b>2,9</b>	<b>41,7</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1163</b>	<b>39,6</b>	<b>42,7</b>	<b>12,2</b>	<b>151,2</b>

Tabel 21

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaias esimese rühma roogades (20)

38. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Neljaviijahelbepuder	150	168	4,7	6,2	1,5	22,8
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Piim	120	67	4,1	3,0	2,0	5,8
Porgand	50	19	0,5	0,2	0,0	3,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>289</b>	<b>9,3</b>	<b>9,4</b>	<b>3,6</b>	<b>40,9</b>
Kodune seljanka	150	125	7,8	7,5	2,0	6,1
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Leiva-õunavorm	120	260	5,2	7,2	4,0	42,7
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>521</b>	<b>18,7</b>	<b>18,7</b>	<b>8,4</b>	<b>67,7</b>
Kana-kõrvitsarisoto	200	269	12,5	8,6	0,7	34,4
Keedetud peet	30	14	0,5	0,1	0,0	2,8
Sepik	20	53	1,6	0,6	0,1	10,2
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>370</b>	<b>15,0</b>	<b>9,3</b>	<b>0,8</b>	<b>55,4</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1180</b>	<b>43,0</b>	<b>37,4</b>	<b>12,7</b>	<b>164,0</b>

39. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Maisimannapuder	150	180	4,4	5,9	1,5	26,6
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Piim	120	67	4,1	3,0	2,0	5,8
Kaalikas	50	15	0,4	0,1	0,0	3,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>297</b>	<b>8,9</b>	<b>9,0</b>	<b>3,5</b>	<b>44,0</b>
Seene-hakklihapallid	50	83	5,9	3,5	1,0	6,9
Piimakaste	30	33	0,7	2,3	0,4	2,3
Sõmer riis	100	168	2,4	4,9	0,3	28,0
Paprika	30	11	0,4	0,2	0,0	1,9
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Puuviljatarretis	120	111	2,4	0,2	0,0	24,5
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>493</b>	<b>14,0</b>	<b>13,0</b>	<b>2,9</b>	<b>78,3</b>
Päkapikkude praad (küpsetatud kala koorekastmes)	120	169	20,4	8,7	2,2	1,9
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Kartulipüree	100	111	2,1	4,0	0,5	16,3
Paprika-tomatisalat õlikastmega	30	19	0,3	1,3	0,2	1,5
Tee, suhkur	150/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>407</b>	<b>24,9</b>	<b>14,4</b>	<b>2,9</b>	<b>43,0</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1196</b>	<b>47,8</b>	<b>36,4</b>	<b>9,4</b>	<b>165,3</b>

Tabel 21

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia esimese rühma roogades (21)

40. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hirsi-kõrvitsapuder	150	162	4,6	5,9	1,3	22,2
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Viljakohv piimaga	120	28	1,3	0,9	0,5	3,7
Suhkur	10	41	0,0	0,0	0,0	10,0
Õun	100	44	0,2	0,4	0,1	9,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>292</b>	<b>6,2</b>	<b>7,1</b>	<b>1,9</b>	<b>50,0</b>
Köögiviljaraguu	200	175	2,9	8,5	1,8	21,3
Konservkurk	30	8	0,3	0,1	0,0	1,4
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Halvaa-rosinaruut	50	237	4,1	13,8	6,9	23,5
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>534</b>	<b>10,2</b>	<b>22,9</b>	<b>8,7</b>	<b>70,0</b>
Hakklihalasanje	150	247	17,2	11,7	6,1	17,3
Paprika-Hiina kapsa salat õlikastmega	50	31	0,6	2,2	0,3	2,3
Porgand	100	39	1,0	0,4	0,1	7,7
Piima-virsikumahlakokteil	150	61	2,9	1,9	1,3	8,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>378</b>	<b>21,6</b>	<b>16,2</b>	<b>7,8</b>	<b>35,3</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1204</b>	<b>37,9</b>	<b>46,2</b>	<b>18,3</b>	<b>155,3</b>

41. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Vedel mannapuder	150	165	4,5	5,8	1,4	23,3
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Täisterasai	15	34	1,1	0,2	0,0	6,8
Kalakonserv tomatiga	10	22	2,1	1,5	0,4	0,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>272</b>	<b>8,1</b>	<b>7,5</b>	<b>1,8</b>	<b>42,3</b>
Kana-köögiviljarisoto	200	278	15,5	9,5	0,8	31,8
Porgandi-apelsinisalad seemnetega	50	74	1,8	3,1	0,5	9,5
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Viinamarjad	50	38	0,4	0,3	0,1	8,3
Keefir	120	64	4,1	3,0	2,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>524</b>	<b>23,9</b>	<b>16,3</b>	<b>3,4</b>	<b>68,7</b>
Soojad juustusaiad	75	222	13,4	10,4	5,9	18,0
Õunasupp	150	108	0,2	0,2	0,0	25,9
Praetud kaerahelbed	15	72	1,9	2,2	1,1	10,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>401</b>	<b>15,5</b>	<b>12,8</b>	<b>7,0</b>	<b>54,8</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1198</b>	<b>47,4</b>	<b>36,5</b>	<b>12,2</b>	<b>165,7</b>

Tabel 21

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaias esimese rühma roogades (22)

42. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kaerahelbe-õunapuder	150	190	4,8	6,7	1,6	27,0
Piim	120	67	4,1	3,0	2,0	5,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>257</b>	<b>8,9</b>	<b>9,7</b>	<b>3,6</b>	<b>32,8</b>
Hernesupp	150	224	11,3	10,5	2,5	20,3
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Aprikoosivaht	120	155	0,8	0,1	0,0	37,2
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>505</b>	<b>17,7</b>	<b>13,5</b>	<b>4,3</b>	<b>76,3</b>
Kodujuustu-heeringakaste	75	112	9,6	7,4	3,1	1,5
Keedetud kartul	100	77	1,6	0,1	0,0	17,1
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Keefir	120	64	4,1	3,0	2,0	5,0
Pim	150	72	0,6	0,6	0,0	15,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>403</b>	<b>18,3</b>	<b>11,7</b>	<b>5,2</b>	<b>54,8</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1165</b>	<b>44,8</b>	<b>34,9</b>	<b>13,1</b>	<b>163,9</b>

43. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-klimbisupp	150	216	8,3	7,7	4,7	27,7
Banaan	100	55	0,6	0,3	0,1	12,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>271</b>	<b>8,9</b>	<b>8,0</b>	<b>4,8</b>	<b>39,9</b>
Kartuli-kohupiimakottletid	120	160	6,8	6,1	0,5	18,8
Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	1,0	2,0
Porgandi-kaalिकासalat õlikastmega	75	55	0,6	3,2	0,5	5,8
Sepik	30	80	2,4	0,8	0,1	15,4
Kama-mannavaht	150	179	2,1	0,4	0,0	41,3
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>554</b>	<b>15,7</b>	<b>14,7</b>	<b>3,8</b>	<b>88,0</b>
Kanakaste	75	66	6,9	3,2	0,5	2,3
Hautatud kõõgiviljad	100	102	2,4	3,9	0,3	13,9
Sõmer riis	100	168	2,4	4,9	0,3	28,0
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
<b>Toidukord kokku</b>		<b>402</b>	<b>13,7</b>	<b>12,4</b>	<b>1,1</b>	<b>57,6</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1227</b>	<b>38,2</b>	<b>35,0</b>	<b>9,7</b>	<b>185,6</b>

Tabel 21

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaia esimese rühma roogades (23)

44. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kõrvitsapuder	150	159	2,8	4,3	0,4	26,7
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Tee, suhkur	150/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Sepik	20	53	1,6	0,6	0,1	10,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>289</b>	<b>4,5</b>	<b>8,9</b>	<b>3,1</b>	<b>46,9</b>
Praetud kala	50	102	10,2	5,2	0,7	3,4
Ahjukartulid	120	183	3,1	5,0	0,3	31,0
Porgandi-õunasalat mahlaga	75	39	0,5	0,3	0,1	8,4
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Keefir	120	64	4,1	3,0	2,0	5,0
Õun	150	66	0,3	0,5	0,1	14,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>524</b>	<b>20,3</b>	<b>14,4</b>	<b>3,3</b>	<b>76,7</b>
Makaronid köögiviljakastmega	180	214	6,8	5,9	1,1	32,6
Sai	20	56	1,5	0,7	0,1	10,6
Kakao	120	92	3,4	2,6	1,7	13,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>361</b>	<b>11,7</b>	<b>9,2</b>	<b>2,9</b>	<b>56,6</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1175</b>	<b>36,5</b>	<b>32,5</b>	<b>9,3</b>	<b>180,2</b>

45. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Maisimannapuder	150	180	4,4	5,9	1,5	26,6
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Puuviljatee, suhkur	150/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Täisterasai	15	34	1,1	0,2	0,0	6,8
Kalakonserv tomatiga	10	22	2,1	1,5	0,4	0,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>294</b>	<b>7,8</b>	<b>7,6</b>	<b>1,9</b>	<b>47,6</b>
Makaronid hakkliahaga	150	250	11,5	7,9	1,5	32,3
Tomatikaste pastale	30	13	0,3	0,7	0,0	1,4
Hiina kapsa-maisi-paprikasalat õlikastmega	25	20	0,4	1,1	0,2	2,1
Värske kurgi salat õlikastmega	25	9	0,2	0,6	0,1	0,7
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Keefir	120	64	4,1	3,0	2,0	5,0
Aprikoosikreem linaseemnetega	100	99	4,1	1,6	0,8	16,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>524</b>	<b>22,7</b>	<b>15,3</b>	<b>4,7</b>	<b>72,1</b>
Kartuli-hapukoorevorm	150	253	5,0	15,4	7,1	22,8
Tomat	30	6	0,2	0,1	0,0	1,1
Odrajahukarask	30	93	2,3	4,9	1,1	9,7
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>386</b>	<b>7,9</b>	<b>20,4</b>	<b>8,1</b>	<b>41,5</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1204</b>	<b>38,3</b>	<b>43,3</b>	<b>14,7</b>	<b>161,2</b>

Tabel 22

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaia teise rühma roogades (1)

1. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hirsi-kõrvitsapuder	150	162	4,6	5,9	1,3	22,2
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
Õun	150	66	0,3	0,5	0,1	14,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>344</b>	<b>10,1</b>	<b>10,2</b>	<b>3,9</b>	<b>51,8</b>
Pilaff sealihast	150	280	9,6	12,2	3,3	32,0
Punane paprika	30	11	0,4	0,2	0,0	1,9
Keedetud brokoli	30	10	1,1	0,0	0,0	1,4
Kapsa-õunasalat õlikastmega	30	23	0,2	1,3	0,2	2,5
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Jogurti-puuvilja-küpsisetarretis	120	164	5,0	6,5	4,1	20,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>557</b>	<b>18,5</b>	<b>20,6</b>	<b>7,7</b>	<b>72,7</b>
Suured pannkoogid	120	247	8,9	10,7	2,4	28,0
Keedis	30	52	0,1	0,0	0,0	12,7
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Päikesesalat	150	127	2,0	7,7	1,1	12,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>468</b>	<b>11,2</b>	<b>18,4</b>	<b>3,5</b>	<b>62,8</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1369</b>	<b>39,7</b>	<b>49,2</b>	<b>15,1</b>	<b>187,3</b>

2. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Tatrahelbepuder	180	178	4,6	5,3	0,5	27,4
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Porgand lõikudena	100	39	1,0	0,4	0,1	7,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>338</b>	<b>10,7</b>	<b>13,5</b>	<b>5,8</b>	<b>42,3</b>
Kartuli-frikadellisupp	200	181	11,4	8,9	1,9	13,2
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Leivavaht	150	221	3,5	0,7	0,1	49,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>593</b>	<b>22,3</b>	<b>17,8</b>	<b>7,2</b>	<b>83,9</b>
Pasta-lillkapsavorm	250	245	15,6	9,1	3,8	24,3
Keedetud peet	50	23	0,8	0,1	0,0	4,7
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Õun	150	66	0,3	0,5	0,1	14,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>443</b>	<b>18,9</b>	<b>10,2</b>	<b>3,9</b>	<b>67,3</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1374</b>	<b>52,0</b>	<b>41,4</b>	<b>16,9</b>	<b>193,5</b>

Tabel 22

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia teise rühma roogades (2)

3. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Apelsini-kodujuustusalat	150	138	10,8	3,5	2,2	15,4
Sai	20	56	1,5	0,7	0,1	10,6
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Soolalõhe	10	17	2,1	0,9	0,2	0,0
Viljakohv piimaga	150	35	1,7	1,1	0,6	4,6
Suhkur	10	41	0,0	0,0	0,0	10,0
Õun	50	22	0,1	0,2	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>330</b>	<b>16,1</b>	<b>8,8</b>	<b>4,8</b>	<b>45,5</b>
Keedetud veiseliha kaalikate ja kartulitega	200	209	19,1	6,2	2,8	18,3
Kapsa-peedi-õunasalat õlikastmega	75	58	0,7	3,2	0,5	6,4
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Rabarberisupp	150	80	0,4	0,0	0,0	19,4
Küpsis	40	181	3,1	7,2	3,6	25,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>598</b>	<b>25,4</b>	<b>17,1</b>	<b>7,0</b>	<b>83,5</b>
Värviline pastasalat	250	272	12,8	10,7	1,5	30,2
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Toorjuust	5	9	0,4	0,7	0,5	0,1
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Virsik	150	57	0,9	0,1	0,0	12,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>446</b>	<b>16,3</b>	<b>12,0</b>	<b>2,1</b>	<b>66,6</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1374</b>	<b>57,8</b>	<b>37,8</b>	<b>13,8</b>	<b>195,7</b>

4. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Neljaviiljahelbepuder	150	168	4,7	6,2	1,5	22,8
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Sai	25	56	1,9	0,3	0,1	11,3
Kalakonserv tomatiga	15	33	3,1	2,2	0,6	0,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>328</b>	<b>10,0</b>	<b>12,8</b>	<b>4,8</b>	<b>42,0</b>
Kartuli-klimbisupp	200	221	9,2	8,8	2,3	25,7
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Kohupiimavorm	120	202	13,6	5,6	3,5	23,6
Mahlakissell õunamahlast	100	93	0,2	0,0	0,0	22,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>587</b>	<b>25,3</b>	<b>14,8</b>	<b>5,8</b>	<b>86,1</b>
Köögiviljadega hautatud kana	250	221	12,3	9,7	0,7	20,3
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Banaan	150	82	0,9	0,5	0,2	18,3
Porgand	100	39	1,0	0,4	0,1	7,7
Puuviljatee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>450</b>	<b>16,4</b>	<b>11,0</b>	<b>1,0</b>	<b>69,8</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1365</b>	<b>51,7</b>	<b>38,6</b>	<b>11,7</b>	<b>198,0</b>

Tabel 22

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaiateise rühma roogades (3)

5. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-köögiviljasupp	250	186	6,4	8,4	2,4	20,7
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Porgandi-juustuvõie	10	14	0,9	0,9	0,6	0,5
Õun	100	44	0,2	0,4	0,1	9,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>311</b>	<b>9,6</b>	<b>10,1</b>	<b>3,1</b>	<b>44,6</b>
Kala-riisivorm	150	288	19,5	13,0	3,6	22,3
Porgandi-õunasalat õlikastmega	30	24	0,2	1,3	0,2	2,8
Lehtsalat	10	2	0,1	0,0	0,0	0,2
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Leivasupp	100	129	2,3	0,5	0,1	28,3
Vahustatud vahukoore	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>610</b>	<b>29,5</b>	<b>20,6</b>	<b>7,5</b>	<b>74,6</b>
Munakaste	100	121	8,6	7,9	2,2	3,7
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Tomati-sibulasalat õlikastmega	100	43	0,8	2,6	0,4	4,1
Till	3	2	0,1	0,0	0,0	0,3
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Pim	100	48	0,4	0,4	0,0	10,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>438</b>	<b>14,5</b>	<b>11,5</b>	<b>2,7</b>	<b>67,8</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1360</b>	<b>53,5</b>	<b>42,1</b>	<b>13,3</b>	<b>186,9</b>

6. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Tatrahelbepuder	200	198	5,1	5,9	0,5	30,5
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Piima-virsikumahlakokteil	150	61	2,9	1,9	1,3	8,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>296</b>	<b>8,0</b>	<b>11,8</b>	<b>4,5</b>	<b>38,5</b>
Hautatud sealihaga köögiviljadega	150	217	10,4	14,0	4,2	11,7
Tomati-sibulasalat õlikastmega	75	33	0,6	2,0	0,3	3,1
Lehtsalat	10	2	0,1	0,0	0,0	0,2
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Mahlakissell õunamahlaga	150	140	0,4	0,0	0,0	34,1
Praetud kaerahelbed	15	72	1,9	2,2	1,1	10,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>617</b>	<b>20,7</b>	<b>22,4</b>	<b>8,1</b>	<b>81,2</b>
Kõrvitsa-kohupiimapannkoogid	150	253	15,4	6,4	0,8	32,7
Sepik	40	106	3,2	1,1	0,1	20,5
Juustu-kalavõie	10	36	1,5	3,3	2,0	0,1
Soe mahlajook	200	65	0,5	0,0	0,0	15,5
Õun	50	22	0,1	0,2	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>483</b>	<b>48,3</b>	<b>11,0</b>	<b>2,9</b>	<b>73,7</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1396</b>	<b>49,3</b>	<b>45,1</b>	<b>15,5</b>	<b>193,3</b>

Tabel 22

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia teise rühma roogades (4)

7. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Rukkihelbepuder	150	169	5,1	6,1	1,4	22,9
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Sai	20	56	1,5	0,7	0,1	10,6
Kalakonserv tomatiga	10	22	2,1	1,5	0,4	0,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>318</b>	<b>317,5</b>	<b>317,5</b>	<b>317,5</b>	<b>317,5</b>
Hakklihakiirsupp	200	148	9,5	7,4	1,6	10,3
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Leiva-õunavorm	150	326	6,5	9,1	5,0	53,4
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>610</b>	<b>21,8</b>	<b>20,4</b>	<b>8,9</b>	<b>82,7</b>
Kapsarullid seentega	150	122	2,9	7,6	1,9	10,2
Kartulipüree	150	166	3,1	6,0	0,7	24,4
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Kakao	150	115	4,2	3,2	2,1	16,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>479</b>	<b>12,6</b>	<b>17,4</b>	<b>4,8</b>	<b>66,6</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1407</b>	<b>351,9</b>	<b>355,3</b>	<b>331,2</b>	<b>466,8</b>

8. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hirsipuder	150	205	5,7	6,5	1,7	30,1
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Viljakohv piimaga	150	35	1,7	1,1	0,6	4,6
Suhkur	10	41	0,0	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>315</b>	<b>7,5</b>	<b>7,6</b>	<b>2,3</b>	<b>53,1</b>
Köögivilja-kala ahjuroog	150	228	12,8	11,8	5,5	16,9
Paprika-tomatisalat õlikastmega	50	32	0,5	2,2	0,3	2,5
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Õunapannkoogid	130	258	4,8	7,5	1,0	41,9
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>622</b>	<b>20,3</b>	<b>21,9</b>	<b>6,9</b>	<b>83,7</b>
Makaroni-hakkliha-köögiviljavorm	130	316	17,0	13,1	3,9	31,6
Põngerjate jõujook	150	113	4,1	3,0	1,9	17,1
Apelsin	100	35	0,5	0,1	0,0	8,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>464</b>	<b>21,6</b>	<b>16,1</b>	<b>5,8</b>	<b>56,6</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1401</b>	<b>49,3</b>	<b>45,6</b>	<b>15,0</b>	<b>193,5</b>

Tabel 22

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaiateise rühma roogades (5)

9. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Mannapuder porgandiga	150	196	5,1	5,6	1,2	30,5
Sai	20	56	1,5	0,7	0,1	10,6
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>311</b>	<b>6,9</b>	<b>6,4</b>	<b>1,3</b>	<b>55,3</b>
Kana-nuudlisupp	200	148	8,8	5,0	0,4	16,5
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Kohupiima-riivleivavorm	120	298	12,2	11,5	7,0	35,4
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Õun	150	66	0,3	0,5	0,1	14,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>617</b>	<b>23,6</b>	<b>17,5</b>	<b>7,5</b>	<b>89,3</b>
Porrulaugu-kalakaste	75	147	9,2	10,9	2,5	2,7
Kartulipüree	150	166	3,1	6,0	0,7	24,4
Keedetud peet	50	23	0,8	0,1	0,0	4,7
Kakao	150	115	4,2	3,2	2,1	16,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>451</b>	<b>17,3</b>	<b>20,2</b>	<b>5,3</b>	<b>48,5</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1378</b>	<b>47,8</b>	<b>44,0</b>	<b>14,1</b>	<b>193,1</b>

10. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-makaronisupp	200	182	7,6	6,1	3,8	23,6
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Heeringavõie	10	60	0,6	6,3	4,0	0,0
Ploomid	80	37	0,6	0,5	0,0	7,5
<b>Toidukord kokku</b>		<b>346</b>	<b>10,7</b>	<b>13,3</b>	<b>7,9</b>	<b>44,6</b>
Üleküpsetatud suvikõrvits	200	249	5,5	16,3	4,4	19,3
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Keedetud peet	30	14	0,5	0,1	0,0	2,8
Paprika	30	11	0,4	0,2	0,0	1,9
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
Banaan	150	82	0,9	0,5	0,2	18,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>621</b>	<b>17,0</b>	<b>21,3</b>	<b>7,2</b>	<b>88,3</b>
Böfstrooganov	100	188	17,0	10,7	4,1	5,3
Sõmer riis	100	168	2,4	4,9	0,3	28,0
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Sepik	20	53	1,6	0,6	0,1	10,2
Puuviljatee, mesi	200/10	34	0,2	0,0	0,0	8,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>453</b>	<b>21,6</b>	<b>16,3</b>	<b>4,5</b>	<b>53,5</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1420</b>	<b>49,3</b>	<b>50,9</b>	<b>19,6</b>	<b>186,5</b>

Tabel 22

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaia teise rühma roogades (6)

11. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Vedel mannapuder	200	220	5,9	7,7	1,8	31,1
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>339</b>	<b>11,1</b>	<b>11,4</b>	<b>4,4</b>	<b>46,8</b>
Külasupp	200	144	6,6	7,2	1,5	12,9
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Riisipuding	150	273	7,3	9,4	4,1	39,1
Mahlakissell õunamahlast	100	93	0,2	0,0	0,0	22,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>591</b>	<b>16,3</b>	<b>18,0</b>	<b>6,4</b>	<b>88,9</b>
Kala-kartulivormiroog	150	181	12,8	6,1	2,4	18,1
Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	1,0	2,0
Porgandi-õunasalat õlikastmega	75	60	0,5	3,3	0,5	6,9
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Põngerjate jõujook	150	113	4,1	3,0	1,9	17,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>446</b>	<b>19,8</b>	<b>14,5</b>	<b>5,9</b>	<b>57,6</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1375</b>	<b>47,2</b>	<b>43,9</b>	<b>16,6</b>	<b>193,2</b>

12. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Nisuhelbepuder	200	199	6,5	8,2	2,1	24,1
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Kaalikalõik	75	23	0,5	0,2	0,0	4,8
Kapsalõik	75	21	0,8	0,2	0,0	4,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>311</b>	<b>8,3</b>	<b>8,5</b>	<b>2,1</b>	<b>49,3</b>
Kurzeme strooganov	75	175	8,4	13,9	4,6	3,5
Keedetud brokoli	50	17	1,8	0,0	0,0	2,4
Hautatud porgandid	120	90	1,3	4,1	0,3	11,6
Keedetud kartul	120	92	1,9	0,1	0,0	20,5
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Banaan	150	82	0,9	0,5	0,2	18,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>610</b>	<b>21,6</b>	<b>22,8</b>	<b>7,7</b>	<b>77,5</b>
Porgandi-kohupiimavorm	200	254	13,3	10,2	1,8	26,5
Hapukoor	10	20	0,2	2,0	1,3	0,2
Sai	20	56	1,5	0,7	0,1	10,6
Kakao	150	115	4,2	3,2	2,1	16,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>445</b>	<b>19,3</b>	<b>16,1</b>	<b>5,4</b>	<b>54,1</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1366</b>	<b>49,1</b>	<b>47,4</b>	<b>15,2</b>	<b>181,0</b>

Tabel 22

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaiate teise rühma roogades (7)

13. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Maisimannapuder	150	180	4,4	5,9	1,5	26,6
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Kakao	150	115	4,2	3,2	2,1	16,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>329</b>	<b>8,7</b>	<b>9,2</b>	<b>3,6</b>	<b>51,8</b>
Hautatud kana hapukoorekastmes	75	186	8,9	15,2	5,1	3,0
Kartulipüree	120	133	2,5	4,8	0,6	19,5
Kaalika-rosinasalat mahlaga	30	22	0,3	0,1	0,0	5,0
Porgandi-õunasalat õlikastmega	30	24	0,2	1,3	0,2	2,8
Lehtsalat	10	2	0,1	0,0	0,0	0,2
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Mannavaht õunamahlast	120	139	1,6	0,2	0,0	32,3
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>632</b>	<b>19,1</b>	<b>24,5</b>	<b>7,6</b>	<b>81,6</b>
Värske kapsa-õuna-sealihahautis	150	211	9,4	14,7	3,9	9,7
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>435</b>	<b>14,0</b>	<b>15,3</b>	<b>4,0</b>	<b>58,8</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1395</b>	<b>41,8</b>	<b>49,0</b>	<b>15,2</b>	<b>192,1</b>

14. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Riisipuder kuivatatud puuviljadega	150	229	4,1	5,4	1,2	40,1
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>313</b>	<b>9,2</b>	<b>9,2</b>	<b>3,7</b>	<b>47,3</b>
Hapukapsasupp sealihaga	200	236	9,8	14,8	4,0	15,1
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Kohupiima-küpsisetort	100	217	6,2	6,9	3,8	31,8
Soe mahlajook	150	49	0,4	0,0	0,0	11,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>582</b>	<b>18,7</b>	<b>23,2</b>	<b>8,5</b>	<b>72,7</b>
Kala-köögivilja pajaroog	180	203	20,8	10,4	1,4	6,0
Kõrvitsasalat	50	74	0,4	0,1	0,0	17,8
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Pett	150	51	5,6	0,1	0,0	6,8
Banaan	150	82	0,9	0,5	0,2	18,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>477</b>	<b>29,7</b>	<b>11,4</b>	<b>1,6</b>	<b>62,3</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1372</b>	<b>57,6</b>	<b>43,7</b>	<b>13,8</b>	<b>182,3</b>

Tabel 22

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia teise rühma roogades (8)

15. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kohupiimaklimbid	120	156	11,5	1,6	0,4	23,4
Hapukoor	10	20	0,2	2,0	1,3	0,2
Sepik	20	53	1,6	0,6	0,1	10,2
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Õun	100	44	0,2	0,4	0,1	9,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>329</b>	<b>13,8</b>	<b>7,0</b>	<b>3,5</b>	<b>51,6</b>
Kartuli-hakklihavorm (toorest kartulist)	150	268	15,5	13,0	3,8	21,3
Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	1,0	2,0
Paprika-Hiina kapsa salat õlikastmega	50	31	0,6	2,2	0,3	2,3
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Mahlatarretis	150	162	3,5	0,0	0,0	36,3
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>573</b>	<b>22,3</b>	<b>18,8</b>	<b>6,2</b>	<b>76,6</b>
Peedikotletid	120	200	4,9	8,1	0,9	26,3
Hapukoor	10	20	0,2	2,0	1,3	0,2
Praetud sink	30	47	6,6	2,3	0,5	0,0
Sai	20	56	1,5	0,7	0,1	10,6
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Kakao	150	115	4,2	3,2	2,1	16,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>477</b>	<b>17,5</b>	<b>18,7</b>	<b>6,6</b>	<b>58,1</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1379</b>	<b>53,7</b>	<b>44,5</b>	<b>16,3</b>	<b>186,3</b>

16. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Munapuder peekoni ja porruga	100	165	7,4	12,6	3,9	5,1
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>326</b>	<b>14,9</b>	<b>16,9</b>	<b>6,5</b>	<b>27,6</b>
Pikkpoiss	75	119	12,9	4,9	2,0	5,6
Keedetud makaronid	150	216	5,5	5,0	0,4	36,5
Porgandisalat mahlaga	50	23	0,5	0,2	0,1	4,6
Keedetud brokoli	50	17	1,8	0,0	0,0	2,4
Piimakaste	30	33	0,7	2,3	0,4	2,3
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Pirn	150	72	0,6	0,6	0,0	15,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>584</b>	<b>24,6</b>	<b>13,4</b>	<b>2,9</b>	<b>89,2</b>
Seenehautis	250	214	5,3	7,1	0,5	31,5
Hiina kapsa-maisi-paprikasalat õlikastmega	75	59	1,2	3,2	0,5	6,2
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
Banaan	200	109	1,2	0,6	0,2	24,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>463</b>	<b>12,8</b>	<b>14,7</b>	<b>3,7</b>	<b>68,4</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1373</b>	<b>52,2</b>	<b>45,0</b>	<b>13,2</b>	<b>185,1</b>

Tabel 22

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaiateise rühma roogades (9)

17. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Odrajahupuder	150	230	7,9	8,2	2,7	30,4
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
Kaalikas	100	31	0,7	0,2	0,0	6,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>340</b>	<b>9,2</b>	<b>8,4</b>	<b>2,7</b>	<b>55,8</b>
Kartuli-makaronisupp	200	160	7,1	6,1	1,1	18,8
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Saia-kohupiima-õunavorm	120	258	8,7	6,7	2,7	40,0
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>567</b>	<b>21,5</b>	<b>18,0</b>	<b>7,1</b>	<b>77,7</b>
Porgandipannkoogid	100	187	3,8	12,0	1,2	15,4
Külm kaste	30	44	0,9	4,0	2,5	0,9
Sepik	40	106	3,2	1,1	0,1	20,5
Kakao	150	115	4,2	3,2	2,1	16,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>451</b>	<b>12,1</b>	<b>20,3</b>	<b>5,9</b>	<b>53,6</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1358</b>	<b>42,7</b>	<b>46,8</b>	<b>15,8</b>	<b>187,0</b>

18. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-riisisupp	250	202	8,0	7,2	4,7	25,7
Täisterasai	25	56	1,9	0,3	0,1	11,3
Kalakonserv tomatiga	20	44	4,1	3,0	0,8	0,1
Õun	100	44	0,2	0,4	0,1	9,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>347</b>	<b>14,2</b>	<b>10,8</b>	<b>5,6</b>	<b>47,0</b>
Küpsetatud kana	50	143	9,5	11,5	2,8	0,0
Ahjukartulid	120	183	3,1	5,0	0,3	31,0
Porgand-hernes piimakastmes	50	54	1,9	3,0	0,7	4,6
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Jõhvika-rosinakissell	150	151	0,8	0,1	0,0	36,2
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>618</b>	<b>17,4</b>	<b>21,6</b>	<b>5,0</b>	<b>86,4</b>
Tomati-makaronivorm	200	248	12,4	12,3	4,7	21,2
Porgandi-kaalikasalat õlikastmega	30	22	0,2	1,3	0,2	2,3
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Kakao	150	115	4,2	3,2	2,1	16,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>451</b>	<b>18,8</b>	<b>17,2</b>	<b>7,1</b>	<b>53,7</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1416</b>	<b>50,4</b>	<b>49,7</b>	<b>17,7</b>	<b>187,1</b>

Tabel 22

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia teise rühma roogades (10)

19. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Nisuhelbe-ploomipuder	150	216	5,7	8,1	1,9	29,2
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Porgand	30	12	0,3	0,1	0,0	2,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>348</b>	<b>11,1</b>	<b>16,0</b>	<b>7,1</b>	<b>38,8</b>
Küpsetatud kalapulgad	75	160	10,6	7,4	3,0	12,3
Kartuli-kaalikapuder	150	127	2,8	3,9	0,7	19,6
Porgandi-õunasalat õlikastmega	50	40	0,3	2,2	0,3	4,6
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Banaanijogurt	150	123	4,1	2,9	1,9	19,7
Praetud kaerahelbed	15	72	1,9	2,2	1,1	10,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>592</b>	<b>21,9</b>	<b>19,0</b>	<b>7,1</b>	<b>81,2</b>
Sõmer tatrapuder	200	211	5,6	6,0	0,5	33,1
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
Täisterasai	25	56	1,9	0,3	0,1	11,3
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Õun	100	44	0,2	0,4	0,1	9,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>439</b>	<b>13,1</b>	<b>14,5</b>	<b>5,9</b>	<b>62,4</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1379</b>	<b>46,2</b>	<b>49,5</b>	<b>20,1</b>	<b>182,4</b>

20. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Riisipuder	200	264	6,3	7,9	2,1	41,0
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>340</b>	<b>6,6</b>	<b>7,9</b>	<b>2,1</b>	<b>59,5</b>
Köögiviljapüreesupp	250	137	3,3	7,7	1,0	13,3
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Juustuvõie	10	55	1,3	5,5	3,7	0,0
Küpsetatud õunad	220	218	2,8	3,3	1,7	43,6
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>565</b>	<b>14,7</b>	<b>20,7</b>	<b>9,0</b>	<b>78,1</b>
Makaroni-hakklivormiroog	180	331	16,5	15,6	3,0	30,1
Keedetud lillkapsas	50	12	0,8	0,1	0,0	2,1
Sepik	20	53	1,6	0,6	0,1	10,2
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>477</b>	<b>24,0</b>	<b>20,1</b>	<b>5,6</b>	<b>48,7</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1382</b>	<b>45,2</b>	<b>48,7</b>	<b>16,6</b>	<b>186,3</b>

Tabel 22

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaiate teise rühma roogades (11)

21. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Maisihelbed	30	117	2,4	0,3	0,0	25,7
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Sai	20	56	1,5	0,7	0,1	10,6
Heeringavõie	5	30	0,3	3,2	2,0	0,0
Porgand	100	39	1,0	0,4	0,1	7,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>326</b>	<b>10,3</b>	<b>8,4</b>	<b>4,7</b>	<b>51,2</b>
Tomati-makaronivorm	220	273	13,6	13,5	5,2	23,3
Kapsa-porgandi-õunasalat õlikastmega	75	55	0,6	3,2	0,5	5,8
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Leivasupp	150	193	3,4	0,7	0,1	42,5
Hapukoor	10	20	0,2	2,0	1,3	0,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>610</b>	<b>20,0</b>	<b>19,9</b>	<b>7,2</b>	<b>85,8</b>
Guljašš	100	194	13,3	13,7	5,1	3,8
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Paprika-Hiina kapsa salat õlikastmega	75	47	0,9	3,2	0,5	3,5
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>465</b>	<b>18,8</b>	<b>17,6</b>	<b>5,7</b>	<b>56,4</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1401</b>	<b>49,1</b>	<b>45,8</b>	<b>17,6</b>	<b>193,5</b>

22. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Sõmer tatrapuder	150	159	4,2	4,5	0,4	24,8
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
Pirn	100	48	0,4	0,4	0,0	10,6
Kaalikas	75	23	0,5	0,2	0,0	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>347</b>	<b>10,2</b>	<b>12,8</b>	<b>5,7</b>	<b>46,5</b>
Kalaseljanka kartuliga	200	161	12,4	6,9	0,9	11,8
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Õuna-nuudlimaius	150	248	2,1	8,3	0,6	40,5
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
Viinamarjad	50	38	0,4	0,3	0,1	8,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>583</b>	<b>20,5</b>	<b>19,4</b>	<b>3,9</b>	<b>79,6</b>
Hakk-kotlet	50	127	8,5	6,4	1,5	8,4
Kartuli-porgandipüree	150	167	2,9	8,5	1,0	19,1
Kõrvitsa-astelpajusalat meega	75	64	0,5	1,2	0,0	12,5
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>465</b>	<b>14,1</b>	<b>16,5</b>	<b>2,6</b>	<b>63,5</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1395</b>	<b>44,8</b>	<b>48,8</b>	<b>12,2</b>	<b>189,6</b>

Tabel 22

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia teise rühma roogades (12)

23. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-riisisupp	250	202	8,0	7,2	4,7	25,7
Täisterasai	25	56	1,9	0,3	0,1	11,3
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Mesi	10	33	0,0	0,0	0,0	8,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>313</b>	<b>9,9</b>	<b>9,9</b>	<b>6,4</b>	<b>45,1</b>
Värske kapsa-hakklihahautis	200	205	15,9	11,2	2,6	9,5
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Kaalika-ananassisalad	75	37	0,4	0,1	0,0	8,6
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Virsikonserv	30	20	0,2	0,0	0,0	4,8
Jogurti-maasikatarretis	150	151	5,6	1,3	0,8	28,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>599</b>	<b>26,7</b>	<b>13,2</b>	<b>3,6</b>	<b>91,2</b>
Porgandi-makaronivorm	180	345	12,6	14,1	3,6	40,8
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Puuviljatee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Viinamarjad	50	38	0,4	0,3	0,1	8,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>491</b>	<b>15,1</b>	<b>14,8</b>	<b>3,7</b>	<b>72,6</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1403</b>	<b>51,7</b>	<b>37,9</b>	<b>13,7</b>	<b>208,8</b>

24. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Neljaviiljapuder õuntega	150	180	4,2	6,0	1,3	26,7
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Roheline võie	5	30	0,1	3,3	2,2	0,1
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Õun	50	22	0,1	0,2	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>340</b>	<b>6,6</b>	<b>9,8</b>	<b>3,6</b>	<b>55,2</b>
Köögiviljasupp	200	121	6,3	5,9	1,0	10,3
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Leivavormiroog	150	342	8,3	8,6	4,5	56,8
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>590</b>	<b>20,3</b>	<b>17,4</b>	<b>7,3</b>	<b>86,0</b>
Kanakaste porgandi ja ubadega	120	127	12,2	5,9	1,0	6,1
Kartulipüree	150	166	3,1	6,0	0,7	24,4
Keedetud peet	75	35	1,2	0,2	0,0	7,1
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Kiivi	120	81	1,2	0,7	0,0	17,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>443</b>	<b>18,1</b>	<b>12,7</b>	<b>1,8</b>	<b>62,4</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1373</b>	<b>45,0</b>	<b>39,9</b>	<b>12,6</b>	<b>203,6</b>

Tabel 22

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaiate teise rühma roogades (13)

25. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kaerahelbe-marjapuder	200	259	6,5	8,9	1,9	37,3
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Toidukord kokku</b>	<b>343</b>	<b>343</b>	<b>11,6</b>	<b>12,6</b>	<b>4,5</b>	<b>44,5</b>
Ahjus küpsetatud kala	50	77	11,4	3,4	0,6	0,0
Sõmer riis	120	201	2,9	5,8	0,4	33,6
Poolakaste	30	66	0,8	6,5	4,2	0,8
Porgand	50	19	0,5	0,2	0,0	3,9
Keedetud lillkapsas	50	12	0,8	0,1	0,0	2,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Mustikasupp	150	100	0,3	0,3	0,0	23,5
Röstitud saiakuubikud	15	66	1,8	0,9	0,1	12,6
<b>Toidukord kokku</b>	<b>612</b>	<b>612</b>	<b>20,7</b>	<b>17,7</b>	<b>5,4</b>	<b>90,5</b>
Kõogiviljavormiroog	250	292	10,9	11,4	3,1	35,4
Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	1,0	2,0
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Apelsin	150	53	0,8	0,2	0,0	12,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>437</b>	<b>14,0</b>	<b>13,7</b>	<b>4,2</b>	<b>62,9</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1391</b>	<b>46,2</b>	<b>44,0</b>	<b>14,1</b>	<b>197,9</b>

26. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Naturaalne omlett	100	176	8,5	13,7	2,5	4,3
Tomat	30	6	0,2	0,1	0,0	1,1
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Viljakohv piimaga	150	35	1,7	1,1	0,6	4,6
Suhkur	10	41	0,0	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>325</b>	<b>12,4</b>	<b>15,3</b>	<b>3,2</b>	<b>33,4</b>
Rassolnik	200	166	6,7	7,1	1,5	18,2
Hapukoore	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Õunavorm	120	264	2,7	12,3	7,9	34,9
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
Kiivi	50	34	0,5	0,3	0,0	7,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>600</b>	<b>15,7</b>	<b>23,6</b>	<b>11,8</b>	<b>79,2</b>
Kala-kõogiviljavormiroog	250	242	24,6	11,0	1,5	10,4
Tomat	75	15	0,5	0,2	0,0	2,8
Paprika	75	27	1,0	0,4	0,1	4,8
Sepik	20	53	1,6	0,6	0,1	10,2
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Õun	150	66	0,3	0,5	0,1	14,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>437</b>	<b>28,4</b>	<b>12,6</b>	<b>1,8</b>	<b>50,9</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1362</b>	<b>56,4</b>	<b>51,5</b>	<b>16,8</b>	<b>163,6</b>

Tabel 22

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia teise rühma roogades (14)

27. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Põngerjate porgandikeeks	50	154	3,1	5,6	1,9	22,2
Magus kohupiimavaht	120	116	11,4	0,3	0,2	16,6
Viljakohv piimaga	150	35	1,7	1,1	0,6	4,6
Suhkur	10	41	0,0	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>345</b>	<b>16,2</b>	<b>6,9</b>	<b>2,7</b>	<b>53,3</b>
Makaroni-hakkliharoog tomati ja ananassiga	200	294	19,3	12,0	4,2	26,2
Kapsa-puuviljasalat maitsestatamata jogurtiga	50	33	0,8	0,4	0,2	6,4
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Lumemaasikas (peedi-õunatarretis vahukoorega)	150	215	3,0	8,1	5,3	31,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>611</b>	<b>25,2</b>	<b>20,9</b>	<b>9,8</b>	<b>78,4</b>
Maksa-kartulipannkoogid	100	176	12,6	9,8	1,8	9,0
Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	1,0	2,0
Porgandisalat mahlaga	50	23	0,5	0,2	0,1	4,6
Tomati-sibulasalat õlikastmega	50	22	0,4	1,3	0,2	2,0
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Õun	150	66	0,3	0,5	0,1	14,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>420</b>	<b>16,4</b>	<b>13,9</b>	<b>3,2</b>	<b>56,0</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1377</b>	<b>57,8</b>	<b>41,8</b>	<b>15,7</b>	<b>187,7</b>

28. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kaerahelbepuder	150	178	6,3	7,7	2,2	20,4
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Kaalikas	50	15	0,4	0,1	0,0	3,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>312</b>	<b>11,8</b>	<b>11,5</b>	<b>4,8</b>	<b>39,2</b>
Borš värskes kapsa ja kartuliga	200	129	6,3	5,9	1,0	12,2
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Päikese vormiroog (kõrvitsa-sidrunivorm)	150	307	8,1	7,9	1,3	49,9
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>600</b>	<b>21,8</b>	<b>19,0</b>	<b>5,5</b>	<b>83,4</b>
Porgandi-kanahautis	100	84	5,5	4,2	1,0	5,9
Keedetud kartul	120	92	1,9	0,1	0,0	20,5
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Viljakohv piimaga	150	35	1,7	1,1	0,6	4,6
Suhkur	10	41	0,0	0,0	0,0	10,0
Rosinakukkel	50	190	3,9	6,6	0,6	28,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>453</b>	<b>13,3</b>	<b>12,1</b>	<b>2,3</b>	<b>71,0</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1364</b>	<b>47,0</b>	<b>42,6</b>	<b>12,6</b>	<b>193,6</b>

Tabel 22

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia teise rühma roogades (15)

29. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-mannasupp	250	189	8,2	7,2	4,7	22,2
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Singivõie	10	52	0,8	5,4	3,6	0,0
Õun	50	22	0,1	0,2	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>330</b>	<b>11,1</b>	<b>13,2</b>	<b>8,4</b>	<b>40,6</b>
Seapraad	50	214	12,5	18,0	5,7	0,0
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Keedetud lillkapsas	50	12	0,8	0,1	0,0	2,1
Hautatud porgandid	75	56	0,8	2,6	0,2	7,3
Jõhvika-apelsinipüree	30	29	0,2	0,1	0,0	6,9
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Kiivi	100	67	1,0	0,6	0,0	14,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>598</b>	<b>20,2</b>	<b>21,9</b>	<b>6,0</b>	<b>78,0</b>
Hautatud räimed porgandiga	150	154	11,8	9,0	1,0	6,0
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Paprika-tomatisalat õlikastmega	100	63	1,0	4,3	0,6	4,9
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>441</b>	<b>17,4</b>	<b>14,0</b>	<b>1,8</b>	<b>60,0</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1369</b>	<b>48,7</b>	<b>49,0</b>	<b>16,1</b>	<b>178,6</b>

30. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Neljaviijahelbepuder	150	168	4,7	6,2	1,5	22,8
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Kaalikas	50	15	0,4	0,1	0,0	3,2
Pirn	50	24	0,2	0,2	0,0	5,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>326</b>	<b>10,4</b>	<b>10,3</b>	<b>4,1</b>	<b>46,9</b>
Kalafrikadellisupp	250	187	11,5	8,1	0,9	16,5
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Pannkoogid kohupiimaga	120	266	10,7	10,0	2,4	32,5
Mesi	20	66	0,1	0,0	0,0	16,2
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>624</b>	<b>24,9</b>	<b>18,5</b>	<b>3,4</b>	<b>87,2</b>
Kapsarullid veisehakklihaga	150	207	13,0	12,4	4,6	10,3
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Paprika-tomatisalat õlikastmega	30	19	0,3	1,3	0,2	1,5
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>450</b>	<b>17,9</b>	<b>14,3</b>	<b>4,9</b>	<b>60,9</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1400</b>	<b>53,2</b>	<b>43,1</b>	<b>12,3</b>	<b>195,0</b>

Tabel 22

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaia teise rühma roogades (16)

31. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Müsi	50	204	4,9	3,0	0,5	38,6
Maitsestatamata jogurt	150	88	5,7	3,8	2,5	7,5
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>326</b>	<b>10,7</b>	<b>6,7</b>	<b>3,0</b>	<b>54,5</b>
Praetud hakklihapallid	50	103	7,6	5,2	1,2	6,2
Sõmer riis	120	201	2,9	5,8	0,4	33,6
Hapukoore-tomatikaste	30	24	0,4	1,5	0,9	2,3
Porgandi-õunasalat õlikastmega	50	40	0,3	2,2	0,3	4,6
Värske kurgi salat õlikastmega	50	19	0,4	1,3	0,2	1,4
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Magus supp kuivatatud puuviljadest	120	120	0,6	0,1	0,0	28,8
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>594</b>	<b>14,5</b>	<b>18,0</b>	<b>4,2</b>	<b>91,6</b>
Hautatud kõögiviljad	250	254	6,0	9,7	0,7	34,7
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Kakao	150	115	4,2	3,2	2,1	16,7
Pim	80	39	0,3	0,3	0,0	8,5
<b>Toidukord kokku</b>		<b>474</b>	<b>12,6</b>	<b>13,7</b>	<b>2,9</b>	<b>73,4</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1394</b>	<b>37,7</b>	<b>38,4</b>	<b>10,1</b>	<b>219,6</b>

32. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Keedetud makaronid	150	216	5,5	5,0	0,4	36,5
Juust	20	66	5,6	4,8	3,2	0,0
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>334</b>	<b>11,7</b>	<b>9,9</b>	<b>3,6</b>	<b>48,3</b>
Peedisupp	200	133	6,4	5,8	1,0	13,4
Keedetud muna	20	27	2,5	1,9	0,5	0,0
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Kõrvitsapannkoogid	120	205	4,7	7,9	1,0	28,2
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Viinamarjad	120	91	0,8	0,7	0,2	19,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>571</b>	<b>16,7</b>	<b>17,7</b>	<b>3,5</b>	<b>84,1</b>
Lõhe-riisivorm	150	317	19,9	16,0	4,2	22,4
Porgandi-apelsinisalad õlikastmega	30	33	0,3	1,3	0,2	5,0
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>451</b>	<b>22,6</b>	<b>17,8</b>	<b>4,5</b>	<b>48,7</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1355</b>	<b>51,0</b>	<b>45,4</b>	<b>11,6</b>	<b>181,2</b>

Tabel 22

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaiateise rühma roogades (17)

33. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Riisihelbe-kõrvitsapuder õunte ja marjadega	200	253	4,8	7,9	1,8	39,7
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Soe mahlajook	150	49	0,4	0,0	0,0	11,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>338</b>	<b>5,2</b>	<b>12,0</b>	<b>4,5</b>	<b>51,3</b>
Ahjus küpsetatud lõhe seesamiseemnetega	60	139	14,2	8,9	1,6	0,2
Keedetud kartul	120	92	1,9	0,1	0,0	20,5
Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	1,0	2,0
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Porgand	75	29	0,8	0,3	0,1	5,8
Värske kurk	50	7	0,4	0,1	0,0	1,3
Maitsestatamata jogurt	30	18	1,1	0,8	0,5	1,5
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Õunasupp	150	108	0,2	0,2	0,0	25,9
Praetud kaerahelbed	15	72	1,9	2,2	1,1	10,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>593</b>	<b>23,3</b>	<b>14,6</b>	<b>4,4</b>	<b>90,0</b>
Saiavorm	150	378	7,8	10,8	5,7	61,1
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>434</b>	<b>11,2</b>	<b>13,3</b>	<b>7,4</b>	<b>65,9</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1365</b>	<b>39,7</b>	<b>39,8</b>	<b>16,2</b>	<b>207,2</b>

34. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kaerahelbepuder	150	178	6,3	7,7	2,2	20,4
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Kakao	150	115	4,2	3,2	2,1	16,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>327</b>	<b>10,6</b>	<b>10,9</b>	<b>4,3</b>	<b>45,6</b>
Kartuli-porgandipüreesupp	250	154	3,4	6,9	1,0	19,0
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Roheline võie	5	30	0,1	3,3	2,2	0,1
Suured pannkoogid	100	206	7,4	9,0	2,0	23,3
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Pim	75	36	0,3	0,3	0,0	8,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>615</b>	<b>18,5</b>	<b>23,6</b>	<b>7,8</b>	<b>80,0</b>
Köögiljavormiroog	250	292	10,9	11,4	3,1	35,4
Hapukoorekaste	50	41	0,7	2,7	1,7	3,4
Praetud haklihapallid	50	103	7,6	5,2	1,2	6,2
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>470</b>	<b>19,6</b>	<b>19,4</b>	<b>6,1</b>	<b>52,9</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1412</b>	<b>48,6</b>	<b>53,9</b>	<b>18,2</b>	<b>178,4</b>

Tabel 22

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia teise rühma roogades (18)

35. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hirsipuder	150	205	5,7	6,5	1,7	30,1
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Joogijogurt	120	100	4,2	1,8	1,2	16,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>339</b>	<b>10,0</b>	<b>8,3</b>	<b>2,9</b>	<b>54,9</b>
Maksastrooganov	100	140	10,3	8,3	2,7	5,5
Kartulipüree	150	166	3,1	6,0	0,7	24,4
Kapsa-õunasalat õlikastmega	50	38	0,4	2,1	0,3	4,1
Porgandisalat mahlaga	75	34	0,8	0,3	0,1	6,9
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Apelsin	100	35	0,5	0,1	0,0	8,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>566</b>	<b>22,4</b>	<b>21,0</b>	<b>6,4</b>	<b>70,1</b>
Makaronid hakklihaga	200	333	15,3	10,6	2,0	43,0
Kõrvitsa-õunasalat meega	30	14	0,2	0,1	0,0	3,1
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>455</b>	<b>17,7</b>	<b>11,1</b>	<b>2,0</b>	<b>69,5</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1360</b>	<b>50,1</b>	<b>40,4</b>	<b>11,3</b>	<b>194,5</b>

36. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Mannapuder kõrvitsaga	180	232	6,0	6,5	1,3	36,5
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>350</b>	<b>11,1</b>	<b>10,3</b>	<b>3,8</b>	<b>52,1</b>
Pasta-kalasupp	200	211	14,7	13,5	4,6	7,0
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Kaerahelbe-porgandikook	50	177	3,2	7,5	4,5	23,7
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Banaan	150	82	0,9	0,5	0,2	18,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>574</b>	<b>21,4</b>	<b>21,9</b>	<b>9,3</b>	<b>71,0</b>
Omlett porgandiga	100	156	8,9	11,6	2,3	3,4
Tomat	30	6	0,2	0,1	0,0	1,1
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Kakao	150	115	4,2	3,2	2,1	16,7
Küpsis	30	136	2,3	5,4	2,7	19,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>479</b>	<b>17,6</b>	<b>20,8</b>	<b>7,2</b>	<b>53,7</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1404</b>	<b>50,1</b>	<b>53,0</b>	<b>20,3</b>	<b>176,8</b>

Tabel 22

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaiateise rühma roogades (19)

37. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-köögiviljasupp	250	186	6,4	8,4	2,4	20,7
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Juust	15	50	4,2	3,6	2,4	0,0
Tomat	15	3	0,1	0,0	0,0	0,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>328</b>	<b>12,7</b>	<b>14,8</b>	<b>6,5</b>	<b>34,7</b>
Mulgipuder lihata	200	226	4,2	9,2	0,9	30,9
Praetud sibulad	10	19	0,2	1,5	0,1	1,1
Praetud sink	15	24	3,3	1,1	0,3	0,0
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
Õuna-porgandikissell	150	103	0,5	0,6	0,0	23,7
Vahustatud vahukoor	10	35	0,2	3,2	2,1	1,3
Pirn	150	72	0,6	0,6	0,0	15,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>629</b>	<b>16,3</b>	<b>20,3</b>	<b>6,0</b>	<b>93,2</b>
Lindströmi hakklihapallid	75	178	12,6	10,1	2,3	8,7
Sõmer tatrapuder	150	159	4,2	4,5	0,4	24,8
Piimakaste	30	33	0,7	2,3	0,4	2,3
Kapsa-porgandi-õunasalat mahlaga	75	29	0,6	0,2	0,0	6,1
Puuviljatee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Sidrun	5	1	0,1	0,0	0,0	0,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>441</b>	<b>18,3</b>	<b>17,1</b>	<b>3,1</b>	<b>52,0</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1398</b>	<b>47,3</b>	<b>52,3</b>	<b>15,6</b>	<b>180,0</b>

38. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Neljaviijahelbepuder	180	202	5,6	7,5	1,8	27,4
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Porgand	50	19	0,5	0,2	0,0	3,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>340</b>	<b>11,3</b>	<b>11,4</b>	<b>4,4</b>	<b>46,9</b>
Kodune seljanka	200	166	10,4	10,0	2,6	8,1
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Leiva-õunavorm	150	326	6,5	9,1	5,0	53,4
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>627</b>	<b>22,6</b>	<b>23,0</b>	<b>10,0</b>	<b>80,4</b>
Kana-kõrvitsarisoto	220	296	13,8	9,5	0,8	37,9
Keedetud peet	30	14	0,5	0,1	0,0	2,8
Sepik	40	106	3,2	1,1	0,1	20,5
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>450</b>	<b>17,8</b>	<b>10,7</b>	<b>0,9</b>	<b>69,0</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1417</b>	<b>51,7</b>	<b>45,1</b>	<b>15,3</b>	<b>196,3</b>

Tabel 22

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaiia teise rühma roogades (20)

39. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Maisimannapuder	180	216	5,3	7,1	1,8	31,9
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Kaalikas	50	15	0,4	0,1	0,0	3,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>349</b>	<b>10,8</b>	<b>10,9</b>	<b>4,4</b>	<b>50,7</b>
Seene-hakklihapallid	75	125	8,8	5,2	1,5	10,3
Piimakaste	30	33	0,7	2,3	0,4	2,3
Sõmer riis	120	201	2,9	5,8	0,4	33,6
Paprika	30	11	0,4	0,2	0,0	1,9
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Puuviljatarretis	150	139	3,0	0,3	0,0	30,7
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>596</b>	<b>18,0</b>	<b>15,7</b>	<b>3,5</b>	<b>93,4</b>
Päkapikkude praad (küpsetatud kala koorekastmes)	120	169	20,4	8,7	2,2	1,9
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Kartulipüree	150	166	3,1	6,0	0,7	24,4
Paprika-tomatisalat õlikastmega	30	19	0,3	1,3	0,2	1,5
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>462</b>	<b>26,0</b>	<b>16,4</b>	<b>3,2</b>	<b>51,2</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1407</b>	<b>54,8</b>	<b>43,1</b>	<b>11,0</b>	<b>195,3</b>

40. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hirsi-kõrvitsapuder	150	162	4,6	5,9	1,3	22,2
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Viljakohv piimaga	150	35	1,7	1,1	0,6	4,6
Suhkur	10	41	0,0	0,0	0,0	10,0
Õun	150	66	0,3	0,5	0,1	14,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>339</b>	<b>6,6</b>	<b>7,5</b>	<b>2,0</b>	<b>60,1</b>
Köögiviljaragu	250	219	3,6	10,6	2,2	26,6
Konservkurk	50	13	0,5	0,2	0,0	2,4
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Halvaa-rosinaruut	50	237	4,1	13,8	6,9	23,5
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>583</b>	<b>11,1</b>	<b>25,1</b>	<b>9,1</b>	<b>76,3</b>
Hakklihalasanje	180	296	20,6	14,1	7,3	20,8
Paprika-Hiina kapsa salat õlikastmega	100	63	1,2	4,3	0,7	4,6
Porgand	100	39	1,0	0,4	0,1	7,7
Piima-virsikumahlakokteil	150	61	2,9	1,9	1,3	8,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>459</b>	<b>25,6</b>	<b>20,7</b>	<b>9,3</b>	<b>41,1</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1381</b>	<b>43,3</b>	<b>53,3</b>	<b>20,5</b>	<b>177,4</b>

Tabel 22

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaiateise rühma roogades (21)

41. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Vedel mannapuder	150	165	4,5	5,8	1,4	23,3
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Täisterasai	25	56	1,9	0,3	0,1	11,3
Kalakonserv tomatiga	15	33	3,1	2,2	0,6	0,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>323</b>	<b>9,9</b>	<b>8,3</b>	<b>2,0</b>	<b>51,0</b>
Kana-köögiviljarisoto	200	278	15,5	9,5	0,8	31,8
Porgandi-apelsinisolat seemnetega	50	74	1,8	3,1	0,5	9,5
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Viinamarjad	100	76	0,7	0,6	0,2	16,6
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>578</b>	<b>25,3</b>	<b>17,4</b>	<b>4,0</b>	<b>78,3</b>
Soojad juustusaiad	100	296	17,9	13,8	7,8	23,9
Õunasupp	150	108	0,2	0,2	0,0	25,9
Praetud kaerahelbed	15	72	1,9	2,2	1,1	10,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>475</b>	<b>20,0</b>	<b>16,2</b>	<b>9,0</b>	<b>60,8</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1377</b>	<b>55,1</b>	<b>41,9</b>	<b>15,0</b>	<b>190,0</b>

42. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kaerahelbe-õunapuder	180	228	5,7	8,0	1,9	32,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>312</b>	<b>10,8</b>	<b>11,8</b>	<b>4,4</b>	<b>39,6</b>
Hernesupp	200	299	15,1	14,0	3,4	27,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Aprikoosivaht	150	194	1,0	0,1	0,0	46,5
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>618</b>	<b>21,7</b>	<b>17,0</b>	<b>5,1</b>	<b>92,4</b>
Kodujuustu-heeringakaste	75	112	9,6	7,4	3,1	1,5
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
Pirn	150	72	0,6	0,6	0,0	15,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>457</b>	<b>20,1</b>	<b>12,5</b>	<b>5,7</b>	<b>64,6</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1387</b>	<b>52,6</b>	<b>41,3</b>	<b>15,2</b>	<b>196,6</b>

Tabel 22

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia teise rühma roogades (22)

43. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-klimbisupp	200	288	11,0	10,3	6,3	37,0
Banaan	100	55	0,6	0,3	0,1	12,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>343</b>	<b>11,6</b>	<b>10,6</b>	<b>6,4</b>	<b>49,2</b>
Kartuli-kohupiimakotletid	150	199	8,5	7,6	0,6	23,5
Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	1,0	2,0
Porgandi-kaalikasalat õlikastmega	100	73	0,8	4,3	0,6	7,7
Sepik	30	80	2,4	0,8	0,1	15,4
Kama-mannavaht	150	179	2,1	0,4	0,0	41,3
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>613</b>	<b>17,6</b>	<b>17,3</b>	<b>4,1</b>	<b>94,6</b>
Kanakaste	75	66	6,9	3,2	0,5	2,3
Hautatud köögiviljad	120	122	2,9	4,7	0,3	16,7
Sõmer riis	100	168	2,4	4,9	0,3	28,0
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>464</b>	<b>14,4</b>	<b>13,2</b>	<b>1,2</b>	<b>70,4</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1419</b>	<b>43,6</b>	<b>41,0</b>	<b>11,6</b>	<b>214,2</b>

44. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kõrvitsapuder	200	211	3,7	5,7	0,5	35,5
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Sepik	20	53	1,6	0,6	0,1	10,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>343</b>	<b>5,5</b>	<b>10,3</b>	<b>3,3</b>	<b>55,8</b>
Praetud kala	50	102	10,2	5,2	0,7	3,4
Ahjukartulid	150	229	3,8	6,2	0,4	38,7
Porgandi-õunasalat mahlaga	75	39	0,5	0,3	0,1	8,4
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
Õun	150	66	0,3	0,5	0,1	14,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>586</b>	<b>22,1</b>	<b>16,4</b>	<b>3,8</b>	<b>85,7</b>
Makaronid köögiviljakastmega	220	261	8,3	7,2	1,4	39,8
Sai	20	56	1,5	0,7	0,1	10,6
Kakao	150	115	4,2	3,2	2,1	16,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>432</b>	<b>14,0</b>	<b>11,2</b>	<b>3,6</b>	<b>67,2</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1361</b>	<b>41,6</b>	<b>37,8</b>	<b>10,7</b>	<b>208,7</b>

Tabel 22

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaias teise rühma roogades (23)

45. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Maisimannapuder	150	180	4,4	5,9	1,5	26,6
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Puuviljatee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Täisterasai	25	56	1,9	0,3	0,1	11,3
Kalakonserv tomatiga	15	33	3,1	2,2	0,6	0,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>345</b>	<b>9,7</b>	<b>8,5</b>	<b>2,1</b>	<b>56,4</b>
Makaronid hakklühaga	200	333	15,3	10,6	2,0	43,0
Tomatikaste pastale	30	13	0,3	0,7	0,0	1,4
Hiina kapsa-maisi-paprikasalat õlikastmega	25	20	0,4	1,1	0,2	2,1
Värske kurgi salat õlikastmega	25	9	0,2	0,6	0,1	0,7
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
Aprikoosikreem linaseemnetega	100	99	4,1	1,6	0,8	16,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>624</b>	<b>27,5</b>	<b>18,7</b>	<b>5,6</b>	<b>84,1</b>
Kartuli-hapukoorevorm	180	304	6,0	18,5	8,5	27,4
Tomat	30	6	0,2	0,1	0,0	1,1
Odrajahukarask	30	93	2,3	4,9	1,1	9,7
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>436</b>	<b>8,9</b>	<b>23,4</b>	<b>9,5</b>	<b>46,0</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1405</b>	<b>46,1</b>	<b>50,6</b>	<b>17,3</b>	<b>186,5</b>

Tabel 23

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaias kolmanda rühma roogades (1)

1. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hirsi-kõrvitsapuder	180	195	5,5	7,1	1,6	26,7
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
Õun	150	66	0,3	0,5	0,1	14,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>376</b>	<b>11,0</b>	<b>11,3</b>	<b>4,2</b>	<b>56,2</b>
Pilaff sealihast	200	373	12,8	16,3	4,4	42,7
Punane paprika	50	18	0,7	0,3	0,1	3,2
Keedetud brokoli	50	17	1,8	0,0	0,0	2,4
Kapsa-õunasalat õlikastmega	30	23	0,2	1,3	0,2	2,5
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Jogurti-puuvilja-küpsisetarretis	120	164	5,0	6,5	4,1	20,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>665</b>	<b>22,6</b>	<b>24,8</b>	<b>8,8</b>	<b>85,6</b>
Suured pannkoogid	150	309	11,1	13,4	3,0	35,0
Keedis	30	52	0,1	0,0	0,0	12,7
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Päikesesalat	150	127	2,0	7,7	1,1	12,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>530</b>	<b>13,4</b>	<b>21,1</b>	<b>4,1</b>	<b>69,8</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1570</b>	<b>47,0</b>	<b>57,2</b>	<b>17,1</b>	<b>211,7</b>

Tabel 23

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia kolmanda rühma roogades (2)

2. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Tatrahelbepuder	200	198	5,1	5,9	0,5	30,5
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Porgand lõikudena	100	39	1,0	0,4	0,1	7,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>358</b>	<b>11,2</b>	<b>14,1</b>	<b>5,8</b>	<b>45,4</b>
Kartuli-frikadellisupp	250	226	14,3	11,1	2,3	16,4
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Leivavaht	180	266	4,2	0,9	0,1	59,3
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>683</b>	<b>25,9</b>	<b>20,2</b>	<b>7,7</b>	<b>97,1</b>
Pasta-lillkapsavorm	280	274	17,5	10,2	4,2	27,2
Keedetud peet	50	23	0,8	0,1	0,0	4,7
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Õun	150	66	0,3	0,5	0,1	14,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>472</b>	<b>20,8</b>	<b>11,3</b>	<b>4,4</b>	<b>70,2</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1512</b>	<b>57,9</b>	<b>45,5</b>	<b>17,9</b>	<b>212,6</b>

3. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Apelsini-kodujuustusalat	150	138	10,8	3,5	2,2	15,4
Sai	20	56	1,5	0,7	0,1	10,6
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Soolalõhe	10	17	2,1	0,9	0,2	0,0
Viljakohv piimaga	150	35	1,7	1,1	0,6	4,6
Suhkur	10	41	0,0	0,0	0,0	10,0
Õun	100	44	0,2	0,4	0,1	9,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>352</b>	<b>16,2</b>	<b>9,0</b>	<b>4,8</b>	<b>50,5</b>
Keedetud veiseliha kaalikate ja kartulitega	220	229	21,0	6,9	3,1	20,2
Kapsa-peedi-õunasalat õlikastmega	75	58	0,7	3,2	0,5	6,4
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Rabarberisupp	200	107	0,5	0,1	0,0	25,8
Küpsis	40	181	3,1	7,2	3,6	25,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>645</b>	<b>27,4</b>	<b>17,7</b>	<b>7,2</b>	<b>91,8</b>
Värviline pastasalat	250	272	12,8	10,7	1,5	30,2
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Toorjuust	10	17	0,8	1,4	0,9	0,3
Kakao	150	115	4,2	3,2	2,1	16,7
Virsik	150	57	0,9	0,1	0,0	12,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>528</b>	<b>20,7</b>	<b>15,9</b>	<b>4,6</b>	<b>73,5</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1525</b>	<b>64,3</b>	<b>42,6</b>	<b>16,7</b>	<b>215,8</b>

Tabel 23

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaias kolmanda rühma roogades (3)

4. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Neljaviiljahelbepuder	180	202	5,6	7,5	1,8	27,4
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Sai	25	56	1,9	0,3	0,1	11,3
Kalakonserv tomatiga	15	33	3,1	2,2	0,6	0,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>362</b>	<b>11,0</b>	<b>14,0</b>	<b>5,1</b>	<b>46,6</b>
Kartuli-klimbisupp	250	277	11,5	10,9	2,9	32,1
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Kohupiimavorm	150	253	17,0	7,0	4,3	29,5
Mahlakissell õunamahlast	100	93	0,2	0,0	0,0	22,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>693</b>	<b>31,0</b>	<b>18,4</b>	<b>7,3</b>	<b>98,5</b>
Köögiviljadega hautatud kana	250	221	12,3	9,7	0,7	20,3
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Banaan	200	109	1,2	0,6	0,2	24,4
Porgand	100	39	1,0	0,4	0,1	7,7
Puuviljatee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>477</b>	<b>16,7</b>	<b>11,2</b>	<b>1,1</b>	<b>75,9</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1532</b>	<b>58,6</b>	<b>43,6</b>	<b>13,5</b>	<b>221,0</b>

5. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-köögiviljasupp	300	223	7,7	10,0	2,9	24,8
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Porgandi-juustuvõie	15	21	1,4	1,3	0,9	0,7
Õun	100	44	0,2	0,4	0,1	9,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>356</b>	<b>11,3</b>	<b>12,2</b>	<b>3,9</b>	<b>49,0</b>
Kala-riisivorm	150	288	19,5	13,0	3,6	22,3
Porgandi-õunasalat õlikastmega	30	24	0,2	1,3	0,2	2,8
Lehtsalat	10	2	0,1	0,0	0,0	0,2
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Leivasupp	150	193	3,4	0,7	0,1	42,5
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>674</b>	<b>30,6</b>	<b>20,8</b>	<b>7,5</b>	<b>88,8</b>
Munakaste	150	182	12,9	11,8	3,3	5,5
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Tomati-sibulasalat õlikastmega	75	33	0,6	2,0	0,3	3,1
Till	3	2	0,1	0,0	0,0	0,3
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Pirn	100	48	0,4	0,4	0,0	10,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>488</b>	<b>18,6</b>	<b>14,8</b>	<b>3,6</b>	<b>68,6</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1518</b>	<b>60,5</b>	<b>47,8</b>	<b>15,1</b>	<b>206,3</b>

Tabel 23

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia kolmanda rühma roogades (4)

6. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Tatrahelbepuder	200	198	5,1	5,9	0,5	30,5
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Täisterasai	25	56	1,9	0,3	0,1	11,3
Porgandi-juustuvõie	15	21	1,4	1,3	0,9	0,7
Piima-virsikumahlakokteil	150	61	2,9	1,9	1,3	8,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>373</b>	<b>11,3</b>	<b>13,5</b>	<b>5,4</b>	<b>50,5</b>
Hautatud sealiha köögiviljadega	200	290	13,9	18,7	5,6	15,6
Tomati-sibulasalat õlikastmega	75	33	0,6	2,0	0,3	3,1
Lehtsalat	10	2	0,1	0,0	0,0	0,2
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Mahlakissell õunamahlast	150	140	0,4	0,0	0,0	34,1
Praetud kaerahelbed	15	72	1,9	2,2	1,1	10,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>689</b>	<b>24,2</b>	<b>27,0</b>	<b>9,5</b>	<b>85,1</b>
Kõrvitsa-kohupiimapanakoogid	150	253	15,4	6,4	0,8	32,7
Sepik	40	106	3,2	1,1	0,1	20,5
Juustu-kalavõie	10	36	1,5	3,3	2,0	0,1
Soe mahlajook	200	65	0,5	0,0	0,0	15,5
Õun	50	22	0,1	0,2	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>483</b>	<b>20,7</b>	<b>11,0</b>	<b>2,9</b>	<b>73,7</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1545</b>	<b>56,1</b>	<b>51,5</b>	<b>17,8</b>	<b>209,2</b>

7. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Rukkihelbepuder	200	226	6,8	8,1	1,9	30,6
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Sai	20	56	1,5	0,7	0,1	10,6
Kalakonserv tomatiga	10	22	2,1	1,5	0,4	0,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>374</b>	<b>10,8</b>	<b>14,3</b>	<b>5,1</b>	<b>49,2</b>
Hakklihakiirsupp	250	185	11,9	9,3	1,9	12,8
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Leiva-õunavorm	150	326	6,5	9,1	5,0	53,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>675</b>	<b>25,9</b>	<b>23,5</b>	<b>10,2</b>	<b>87,6</b>
Kapsarullid seentega	150	122	2,9	7,6	1,9	10,2
Kartulipüree	150	166	3,1	6,0	0,7	24,4
Tomat	75	15	0,5	0,2	0,0	2,8
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Kakao	150	115	4,2	3,2	2,1	16,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>484</b>	<b>12,8</b>	<b>17,4</b>	<b>4,8</b>	<b>67,5</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1533</b>	<b>49,4</b>	<b>55,3</b>	<b>20,0</b>	<b>204,3</b>

Tabel 23

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaias kolmanda rühma roogades (5)

8. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hirsipuder	180	246	6,9	7,8	2,0	36,2
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Viljakohv piimaga	150	35	1,7	1,1	0,6	4,6
Suhkur	10	41	0,0	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>356</b>	<b>8,6</b>	<b>8,9</b>	<b>2,6</b>	<b>59,2</b>
Köögililja-kala ahjuroog	150	228	12,8	11,8	5,5	16,9
Paprika-tomatisalat õlikastmega	75	47	0,7	3,2	0,5	3,7
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Õunapannkoogid	150	298	5,5	8,7	1,1	48,4
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>677</b>	<b>21,2</b>	<b>24,2</b>	<b>7,2</b>	<b>91,4</b>
Makaroni-hakliha-köögililjavorm	150	365	19,6	15,1	4,5	36,4
Põngerjate jõujook	150	113	4,1	3,0	1,9	17,1
Apelsin	150	53	0,8	0,2	0,0	12,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>531</b>	<b>24,5</b>	<b>18,2</b>	<b>6,4</b>	<b>65,5</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1564</b>	<b>54,3</b>	<b>51,2</b>	<b>16,2</b>	<b>216,1</b>

9. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Mannapuder porgandiga	180	235	6,2	6,8	1,4	36,6
Sai	20	56	1,5	0,7	0,1	10,6
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>350</b>	<b>7,9</b>	<b>7,5</b>	<b>1,5</b>	<b>61,4</b>
Kana-nuudlisupp	300	222	13,1	7,5	0,6	24,7
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Kohupiima-riivleivavorm	120	298	12,2	11,5	7,0	35,4
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Õun	150	66	0,3	0,5	0,1	14,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>691</b>	<b>28,0</b>	<b>19,9</b>	<b>7,7</b>	<b>97,5</b>
Porrulaugu-kalakaste	100	196	12,3	14,5	3,3	3,5
Kartulipüree	150	166	3,1	6,0	0,7	24,4
Keedetud peet	50	23	0,8	0,1	0,0	4,7
Kakao	150	115	4,2	3,2	2,1	16,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>500</b>	<b>20,4</b>	<b>23,9</b>	<b>6,2</b>	<b>49,3</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1540</b>	<b>56,2</b>	<b>51,3</b>	<b>15,4</b>	<b>208,3</b>

Tabel 23

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia kolmanda rühma roogades (6)

10. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-makaronisupp	250	227	9,4	7,6	4,8	29,5
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Heeringavõie	5	30	0,3	3,2	2,0	0,0
Ploomid	80	37	0,6	0,5	0,0	7,5
<b>Toidukord kokku</b>		<b>361</b>	<b>12,3</b>	<b>11,7</b>	<b>6,9</b>	<b>50,5</b>
Üleküpsetatud suvikõrvits	200	249	5,5	16,3	4,4	19,3
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Keedetud peet	30	14	0,5	0,1	0,0	2,8
Paprika	50	18	0,7	0,3	0,1	3,2
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
Banaan	200	109	1,2	0,6	0,2	24,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>656</b>	<b>17,6</b>	<b>21,6</b>	<b>7,3</b>	<b>95,7</b>
Böfstrooganov	100	188	17,0	10,7	4,1	5,3
Sõmer riis	120	201	2,9	5,8	0,4	33,6
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Sepik	20	53	1,6	0,6	0,1	10,2
Puuviljatee, mesi	200/10	34	0,2	0,0	0,0	8,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>486</b>	<b>22,1</b>	<b>17,2</b>	<b>4,5</b>	<b>59,1</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1503</b>	<b>51,9</b>	<b>50,5</b>	<b>18,7</b>	<b>205,3</b>

11. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Vedel mannapuder	220	242	6,5	8,5	2,0	34,2
Keedis	30	52	0,1	0,0	0,0	12,7
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>378</b>	<b>11,7</b>	<b>12,2</b>	<b>4,5</b>	<b>54,1</b>
Külasupp	250	180	8,2	9,0	1,9	16,2
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Riisipuding	180	328	8,7	11,2	4,9	46,9
Mahlakissell õunamahlast	100	93	0,2	0,0	0,0	22,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>681</b>	<b>19,4</b>	<b>21,6</b>	<b>7,6</b>	<b>99,9</b>
Kala-kartulivormiroog	180	218	15,3	7,4	2,9	21,8
Hapukoorekaste	50	41	0,7	2,7	1,7	3,4
Porgandi-õunasalat õlikastmega	75	60	0,5	3,3	0,5	6,9
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Põngerjate jõujook	150	113	4,1	3,0	1,9	17,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>499</b>	<b>22,6</b>	<b>16,8</b>	<b>7,1</b>	<b>62,6</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1558</b>	<b>53,7</b>	<b>50,6</b>	<b>19,2</b>	<b>216,6</b>

Tabel 23

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia kolmanda rühma roogades (7)

12. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Nisuhelbepuder	220	219	7,1	9,0	2,3	26,5
Keedis	30	52	0,1	0,0	0,0	12,7
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Kaalikalõik	50	15	0,4	0,1	0,0	3,2
Kapsalõik	100	28	1,1	0,2	0,0	5,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>348</b>	<b>9,1</b>	<b>9,4</b>	<b>2,3</b>	<b>55,7</b>
Kurzeme strooganov	100	233	11,2	18,6	6,2	4,7
Keedetud brokoli	30	10	1,1	0,0	0,0	1,4
Hautatud porgandid	120	90	1,3	4,1	0,3	11,6
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Banaan	150	82	0,9	0,5	0,2	18,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>684</b>	<b>24,1</b>	<b>27,5</b>	<b>9,3</b>	<b>82,9</b>
Porgandi-kohupiimavorm	220	280	14,7	11,2	2,0	29,2
Hapukoor	10	20	0,2	2,0	1,3	0,2
Sai	20	56	1,5	0,7	0,1	10,6
Kakao	150	115	4,2	3,2	2,1	16,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>470</b>	<b>20,6</b>	<b>17,1</b>	<b>5,6</b>	<b>56,8</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1502</b>	<b>53,8</b>	<b>54,0</b>	<b>17,1</b>	<b>195,4</b>

13. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Maisimannapuder	180	216	5,3	7,1	1,8	31,9
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Kakao	150	115	4,2	3,2	2,1	16,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>365</b>	<b>9,6</b>	<b>10,3</b>	<b>3,9</b>	<b>57,1</b>
Hautatud kana hapukoorekastmes	75	186	8,9	15,2	5,1	3,0
Kartulipüree	150	166	3,1	6,0	0,7	24,4
Kaalika-rosinasalat mahlaga	30	22	0,3	0,1	0,0	5,0
Porgandi-õunasalat õlikastmega	30	24	0,2	1,3	0,2	2,8
Lehtsalat	10	2	0,1	0,0	0,0	0,2
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Mannavaht õunamahlast	150	174	1,9	0,3	0,0	40,3
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>699</b>	<b>20,1</b>	<b>25,7</b>	<b>7,8</b>	<b>94,5</b>
Värske kapsa-õuna-sealihahautis	200	282	12,6	19,6	5,2	12,9
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>506</b>	<b>17,2</b>	<b>20,2</b>	<b>5,3</b>	<b>62,1</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1570</b>	<b>46,9</b>	<b>56,3</b>	<b>17,0</b>	<b>213,6</b>

Tabel 23

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia kolmanda rühma roogades (8)

14. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Riisipuder kuivatatud puuviljadega	180	274	4,9	6,5	1,4	48,1
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>358</b>	<b>10,0</b>	<b>10,2</b>	<b>3,9</b>	<b>55,3</b>
Hapukapsasupp sealihaga	250	295	12,3	18,6	5,0	18,9
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Kohupiima-küpsisetort	120	261	7,5	8,3	4,5	38,2
Soe mahlajook	150	49	0,4	0,0	0,0	11,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>685</b>	<b>22,4</b>	<b>28,3</b>	<b>10,2</b>	<b>82,9</b>
Kala-köögililja pajaroog	200	226	23,2	11,5	1,5	6,7
Kõrvitsasalat	50	74	0,4	0,1	0,0	17,8
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Pett	150	51	5,6	0,1	0,0	6,8
Banaan	150	82	0,9	0,5	0,2	18,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>500</b>	<b>32,0</b>	<b>12,6</b>	<b>1,8</b>	<b>63,0</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1543</b>	<b>64,4</b>	<b>51,1</b>	<b>15,9</b>	<b>201,1</b>

15. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kohupiimaklimbid	120	156	11,5	1,6	0,4	23,4
Hapukoor	10	20	0,2	2,0	1,3	0,2
Sepik	20	53	1,6	0,6	0,1	10,2
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Õun	150	66	0,3	0,5	0,1	14,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>351</b>	<b>13,9</b>	<b>7,1</b>	<b>3,5</b>	<b>56,6</b>
Kartuli-hakklühavorm (toorest kartulist)	200	357	20,7	17,4	5,0	28,3
Hapukoorekaste	50	41	0,7	2,7	1,7	3,4
Paprika-Hiina kapsa salat õlikastmega	50	31	0,6	2,2	0,3	2,3
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Mahlatarretis	150	162	3,5	0,0	0,0	36,3
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>679</b>	<b>27,8</b>	<b>24,3</b>	<b>8,2</b>	<b>85,0</b>
Peedikotletid	120	200	4,9	8,1	0,9	26,3
Hapukoor	20	40	0,4	4,0	2,7	0,4
Praetud sink	30	47	6,6	2,3	0,5	0,0
Sai	20	56	1,5	0,7	0,1	10,6
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Kakao	150	115	4,2	3,2	2,1	16,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>497</b>	<b>17,7</b>	<b>20,7</b>	<b>7,9</b>	<b>58,3</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1527</b>	<b>59,4</b>	<b>52,1</b>	<b>19,6</b>	<b>199,9</b>

Tabel 23

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia kolmanda rühma roogades (9)

16. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Munapuder peekoni ja porruga	120	198	8,9	15,1	4,7	6,1
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>359</b>	<b>16,4</b>	<b>19,4</b>	<b>7,3</b>	<b>28,6</b>
Pikkpoiss	100	159	17,2	6,5	2,7	7,5
Keedetud makaronid	150	216	5,5	5,0	0,4	36,5
Porgandisalat mahlaga	75	34	0,8	0,3	0,1	6,9
Keedetud brokoli	75	25	2,7	0,0	0,0	3,6
Piimakaste	50	55	1,2	3,8	0,6	3,8
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Pirn	150	72	0,6	0,6	0,0	15,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>665</b>	<b>30,5</b>	<b>16,6</b>	<b>3,8</b>	<b>96,0</b>
Seenehautis	300	257	6,3	8,6	0,6	37,8
Hiina kapsa-maisi-paprikasalat õlikastmega	75	59	1,2	3,2	0,5	6,2
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
Banaan	200	109	1,2	0,6	0,2	24,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>506</b>	<b>13,8</b>	<b>16,1</b>	<b>3,8</b>	<b>74,7</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1530</b>	<b>60,7</b>	<b>52,2</b>	<b>15,0</b>	<b>199,3</b>

17. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Odrajahupuder	180	276	9,5	9,8	3,2	36,5
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
Kaalikas	30	9	0,2	0,1	0,0	1,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>365</b>	<b>10,3</b>	<b>9,9</b>	<b>3,2</b>	<b>57,4</b>
Kartuli-makaronisupp	250	200	8,9	7,6	1,3	23,5
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Saia-kohupiima-õunavorm	150	323	10,8	8,3	3,4	50,0
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>671</b>	<b>25,4</b>	<b>21,2</b>	<b>8,1</b>	<b>92,4</b>
Porgandipannkoogid	120	224	4,5	14,4	1,4	18,5
Külm kaste	30	44	0,9	4,0	2,5	0,9
Sepik	40	106	3,2	1,1	0,1	20,5
Kakao	150	115	4,2	3,2	2,1	16,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>489</b>	<b>12,8</b>	<b>22,7</b>	<b>6,2</b>	<b>56,7</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1525</b>	<b>48,5</b>	<b>53,9</b>	<b>17,5</b>	<b>206,4</b>

Tabel 23

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia kolmanda rühma roogades (10)

18. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-riisisupp	250	202	8,0	7,2	4,7	25,7
Täisterasai	25	56	1,9	0,3	0,1	11,3
Kalakonserv tomatiga	20	44	4,1	3,0	0,8	0,1
Õun	100	44	0,2	0,4	0,1	9,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>347</b>	<b>14,2</b>	<b>10,8</b>	<b>5,6</b>	<b>47,0</b>
Küpsetatud kana	50	143	9,5	11,5	2,8	0,0
Ahjukartulid	120	183	3,1	5,0	0,3	31,0
Porgand-hernes piimakastmes	75	80	2,8	4,5	1,1	6,9
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Jõhvika-rosinakissell	150	151	0,8	0,1	0,0	36,2
Vahustatud vahukoor	10	35	0,2	3,2	2,1	1,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>662</b>	<b>18,5</b>	<b>24,7</b>	<b>6,5</b>	<b>89,4</b>
Tomati-makaronivorm	250	310	15,5	15,3	5,9	26,4
Porgandi-kaalikasalat õlikastmega	30	22	0,2	1,3	0,2	2,3
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Kakao	150	115	4,2	3,2	2,1	16,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>513</b>	<b>21,9</b>	<b>20,3</b>	<b>8,3</b>	<b>59,0</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1522</b>	<b>54,6</b>	<b>55,8</b>	<b>20,3</b>	<b>195,3</b>

19. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Nisuhelbe-ploomipuder	150	216	5,7	8,1	1,9	29,2
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Porgand	50	19	0,5	0,2	0,0	3,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>356</b>	<b>11,3</b>	<b>16,0</b>	<b>7,1</b>	<b>40,3</b>
Küpsetatud kalapulgad	75	160	10,6	7,4	3,0	12,3
Kartuli-kaalikapuder	150	127	2,8	3,9	0,7	19,6
Porgandi-õunasalat õlikastmega	75	60	0,5	3,3	0,5	6,9
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Banaanijogurt	200	164	5,4	3,9	2,6	26,3
Praetud kaerahelbed	15	72	1,9	2,2	1,1	10,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>653</b>	<b>23,4</b>	<b>21,1</b>	<b>7,9</b>	<b>90,1</b>
Sõmer tatrapuder	200	211	5,6	6,0	0,5	33,1
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
Täisterasai	50	113	3,8	0,7	0,1	22,5
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Sulatatud juust	10	28	2,0	2,2	1,5	0,0
Õun	100	44	0,2	0,4	0,1	9,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>523</b>	<b>17,0</b>	<b>17,1</b>	<b>7,4</b>	<b>73,7</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1532</b>	<b>51,8</b>	<b>54,2</b>	<b>22,5</b>	<b>204,0</b>

Tabel 23

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaias kolmanda rühma roogades (11)

20. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Riisipuder	220	291	6,9	8,7	2,3	45,1
Keedis	30	52	0,1	0,0	0,0	12,7
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>384</b>	<b>7,2</b>	<b>8,7</b>	<b>2,3</b>	<b>67,8</b>
Köögiljapüreesupp	250	137	3,3	7,7	1,0	13,3
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Juustuvõie	15	83	1,9	8,2	5,5	0,0
Küpsetatud õunad	250	248	3,1	3,8	1,9	49,5
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>669</b>	<b>17,1</b>	<b>24,2</b>	<b>11,1</b>	<b>93,4</b>
Makaroni-hakklihavormiroog	200	368	18,4	17,4	3,3	33,5
Keedetud lillkapsas	50	12	0,8	0,1	0,0	2,1
Sepik	20	53	1,6	0,6	0,1	10,2
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>514</b>	<b>25,8</b>	<b>21,8</b>	<b>5,9</b>	<b>52,1</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1567</b>	<b>50,2</b>	<b>54,7</b>	<b>19,3</b>	<b>213,2</b>

21. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Maisihelbed	30	117	2,4	0,3	0,0	25,7
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Sai	20	56	1,5	0,7	0,1	10,6
Heeringavõie	5	30	0,3	3,2	2,0	0,0
Porgand	100	39	1,0	0,4	0,1	7,7
Pirn	100	48	0,4	0,4	0,0	10,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>374</b>	<b>10,7</b>	<b>8,8</b>	<b>4,8</b>	<b>61,8</b>
Tomati-makaronivorm	250	310	15,5	15,3	5,9	26,4
Kapsa-porgandi-õunasalat õlikastmega	75	55	0,6	3,2	0,5	5,8
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Leivasupp	150	193	3,4	0,7	0,1	42,5
Hapukoor	10	20	0,2	2,0	1,3	0,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>648</b>	<b>21,9</b>	<b>21,7</b>	<b>7,9</b>	<b>89,0</b>
Guljašš	120	233	16,0	16,5	6,1	4,6
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Paprika-Hiina kapsa salat õlikastmega	75	47	0,9	3,2	0,5	3,5
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>504</b>	<b>21,5</b>	<b>20,3</b>	<b>6,7</b>	<b>57,2</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1526</b>	<b>54,0</b>	<b>50,8</b>	<b>19,3</b>	<b>208,0</b>

Tabel 23

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaiia kolmanda rühma roogades (12)

22. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Sõmer tatrapuder	180	190	5,0	5,4	0,5	29,8
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
Pirn	100	48	0,4	0,4	0,0	10,6
Kaalikas	75	23	0,5	0,2	0,0	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>379</b>	<b>11,0</b>	<b>13,7</b>	<b>5,7</b>	<b>51,5</b>
Kalaseljanka kartuliga	250	201	15,5	8,6	1,1	14,8
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Õuna-nuudlimaius	150	248	2,1	8,3	0,6	40,5
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Viinamarjad	50	38	0,4	0,3	0,1	8,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>652</b>	<b>25,3</b>	<b>22,4</b>	<b>5,0</b>	<b>84,9</b>
Hakk-kottlet	75	190	12,8	9,6	2,3	12,6
Kartuli-porgandipüree	150	167	2,9	8,5	1,0	19,1
Kõrvitsa-astelpajusalat meega	75	64	0,5	1,2	0,0	12,5
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>529</b>	<b>18,4</b>	<b>19,7</b>	<b>3,4</b>	<b>67,7</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1559</b>	<b>54,7</b>	<b>55,8</b>	<b>14,1</b>	<b>204,1</b>

23. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-riisisupp	300	242	9,6	8,6	5,7	30,9
Täisterasai	25	56	1,9	0,3	0,1	11,3
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Mesi	10	33	0,0	0,0	0,0	8,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>354</b>	<b>11,5</b>	<b>11,3</b>	<b>7,4</b>	<b>50,2</b>
Värske kapsa-hakklihahautis	250	257	19,9	14,1	3,3	11,9
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Kaalika-ananassisalat	75	37	0,4	0,1	0,0	8,6
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Virsikukonserv	30	20	0,2	0,0	0,0	4,8
Jogurti-maasikatarretis	150	151	5,6	1,3	0,8	28,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>650</b>	<b>30,7</b>	<b>16,0</b>	<b>4,2</b>	<b>93,6</b>
Porgandi-makaronivorm	200	383	13,9	15,6	4,0	45,4
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Puuviljatee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Viinamarjad	50	38	0,4	0,3	0,1	8,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>529</b>	<b>16,5</b>	<b>16,4</b>	<b>4,1</b>	<b>77,1</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1533</b>	<b>58,7</b>	<b>43,8</b>	<b>15,7</b>	<b>220,9</b>

Tabel 23

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaias kolmanda rühma roogades (13)

24. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Neljaviiljapuder õuntega	180	216	5,1	7,2	1,5	32,0
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Roheline võie	5	30	0,1	3,3	2,2	0,1
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Õun	50	22	0,1	0,2	0,0	5,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>376</b>	<b>7,4</b>	<b>11,0</b>	<b>3,8</b>	<b>60,5</b>
Köögilijasupp	250	151	7,9	7,3	1,3	12,9
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Leivavormiroog	150	342	8,3	8,6	4,5	56,8
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>648</b>	<b>23,6</b>	<b>20,1</b>	<b>8,3</b>	<b>91,0</b>
Kanakaste porgandi ja ubadega	150	159	15,3	7,3	1,2	7,6
Kartulipüree	150	166	3,1	6,0	0,7	24,4
Keedetud peet	75	35	1,2	0,2	0,0	7,1
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Kiivi	150	101	1,5	0,9	0,0	21,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>495</b>	<b>21,4</b>	<b>14,4</b>	<b>2,0</b>	<b>68,2</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1519</b>	<b>52,4</b>	<b>45,5</b>	<b>14,2</b>	<b>219,7</b>

25. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kaerhelbe-marjapuder	200	259	6,5	8,9	1,9	37,3
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>343</b>	<b>11,6</b>	<b>12,6</b>	<b>4,5</b>	<b>44,5</b>
Ahjus küpsetatud kala	50	77	11,4	3,4	0,6	0,0
Sõmer riis	150	251	3,6	7,3	0,5	42,0
Poolakaste	50	110	1,4	10,9	7,0	1,4
Porgand	50	19	0,5	0,2	0,0	3,9
Keedetud lillkapsas	50	12	0,8	0,1	0,0	2,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Mustikasupp	120	80	0,3	0,2	0,0	18,8
Rõstitud saiakuubikud	15	66	1,8	0,9	0,1	12,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>686</b>	<b>21,8</b>	<b>23,4</b>	<b>8,3</b>	<b>94,7</b>
Köögilijavormiroog	280	327	12,2	12,8	3,5	39,6
Hapukoorekaste	50	41	0,7	2,7	1,7	3,4
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Apelsin	150	53	0,8	0,2	0,0	12,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>488</b>	<b>15,6</b>	<b>16,2</b>	<b>5,3</b>	<b>68,5</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1517</b>	<b>49,0</b>	<b>52,2</b>	<b>18,0</b>	<b>207,8</b>

Tabel 23

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaias kolmanda rühma roogades (14)

26. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Naturaalne omlett	120	212	10,2	16,5	3,0	5,1
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Viljakohv piimaga	150	35	1,7	1,1	0,6	4,6
Suhkur	10	41	0,0	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>364</b>	<b>14,2</b>	<b>18,1</b>	<b>3,7</b>	<b>35,0</b>
Rassolnik	250	207	8,3	8,9	1,9	22,8
Hapukoos	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Õunavorm	120	264	2,7	12,3	7,9	34,9
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
Kiivi	50	34	0,5	0,3	0,0	7,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>641</b>	<b>17,3</b>	<b>25,4</b>	<b>12,2</b>	<b>83,8</b>
Kala-köögiviljavormiroog	300	290	29,5	13,1	1,8	12,5
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Paprika	75	27	1,0	0,4	0,1	4,8
Sepik	20	53	1,6	0,6	0,1	10,2
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Viinamarjad	120	91	0,8	0,7	0,2	19,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>504</b>	<b>33,7</b>	<b>14,9</b>	<b>2,2</b>	<b>57,1</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1510</b>	<b>65,2</b>	<b>58,4</b>	<b>18,1</b>	<b>175,9</b>

27. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Põngerjate porgandikeeks	50	154	3,1	5,6	1,9	22,2
Magus kohupiimavaht	120	116	11,4	0,3	0,2	16,6
Viljakohv piimaga	150	35	1,7	1,1	0,6	4,6
Suhkur	10	41	0,0	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>345</b>	<b>16,2</b>	<b>6,9</b>	<b>2,7</b>	<b>53,3</b>
Makaroni-hakkliharoog tomati ja ananassiga	220	323	21,2	13,2	4,6	28,8
Kapsa-puuviljasalat maitsestatamata jogurtiga	75	49	1,2	0,6	0,3	9,5
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Lumemaasikas (peedi-õunatarretis vahukoorega)	150	215	3,0	8,1	5,3	31,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>657</b>	<b>27,5</b>	<b>22,3</b>	<b>10,4</b>	<b>84,2</b>
Maksa-kartulipannkoogid	120	212	15,1	11,7	2,1	10,8
Hapukoorekaste	50	41	0,7	2,7	1,7	3,4
Porgandisalat mahlaga	75	34	0,8	0,3	0,1	6,9
Tomati-sibulasalat õlikastmega	75	33	0,6	2,0	0,3	3,1
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Õun	150	66	0,3	0,5	0,1	14,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>494</b>	<b>19,6</b>	<b>17,7</b>	<b>4,3</b>	<b>62,5</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1496</b>	<b>63,3</b>	<b>47,0</b>	<b>17,4</b>	<b>200,0</b>

Tabel 23

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaias kolmanda rühma roogades (15)

28. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kaerahelbepuder	200	238	8,4	10,3	3,0	27,2
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Kaalikas	50	15	0,4	0,1	0,0	3,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>372</b>	<b>13,9</b>	<b>14,1</b>	<b>5,5</b>	<b>46,0</b>
Borš värskes kapsas ja kartuliga	250	161	7,9	7,4	1,3	15,2
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Päikese vormiroog (kõrvitsa-sidrunivorm)	150	307	8,1	7,9	1,3	49,9
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>632</b>	<b>23,4</b>	<b>20,4</b>	<b>5,8</b>	<b>86,4</b>
Porgandi-kanahautis	150	126	8,3	6,3	1,4	8,8
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Viljakohv piimaga	150	35	1,7	1,1	0,6	4,6
Suhkur	10	41	0,0	0,0	0,0	10,0
Rosinakukkel	50	190	3,9	6,6	0,6	28,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>518</b>	<b>16,6</b>	<b>14,2</b>	<b>2,7</b>	<b>79,0</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1521</b>	<b>53,9</b>	<b>48,7</b>	<b>14,1</b>	<b>211,5</b>

29. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-mannasupp	250	189	8,2	7,2	4,7	22,2
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Singivõie	10	52	0,8	5,4	3,6	0,0
Õun	100	44	0,2	0,4	0,1	9,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>352</b>	<b>11,2</b>	<b>13,4</b>	<b>8,4</b>	<b>45,6</b>
Seapraad	60	257	15,0	21,6	6,8	0,0
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Keedetud lillkapsas	50	12	0,8	0,1	0,0	2,1
Hautatud porgandid	75	56	0,8	2,6	0,2	7,3
Jõhvika-apelsinipüree	30	29	0,2	0,1	0,0	6,9
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Kiivi	100	67	1,0	0,6	0,0	14,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>641</b>	<b>22,7</b>	<b>25,5</b>	<b>7,1</b>	<b>78,0</b>
Hautatud räimed porgandiga	220	226	17,3	13,2	1,5	8,8
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Paprika-tomatisalat õlikastmega	100	63	1,0	4,3	0,6	4,9
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>513</b>	<b>22,9</b>	<b>18,2</b>	<b>2,2</b>	<b>62,8</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1506</b>	<b>56,9</b>	<b>57,0</b>	<b>17,7</b>	<b>186,4</b>

Tabel 23

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia kolmanda rühma roogades (16)

30. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Neljaviijahelbepuder	200	224	6,2	8,3	2,0	30,4
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Kaalikas	50	15	0,4	0,1	0,0	3,2
Pirn	50	24	0,2	0,2	0,0	5,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>382</b>	<b>11,9</b>	<b>12,4</b>	<b>4,6</b>	<b>54,5</b>
Kalafrikadellisupp	250	187	11,5	8,1	0,9	16,5
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Pannkoogid kohupiimaga	120	266	10,7	10,0	2,4	32,5
Mesi	20	66	0,1	0,0	0,0	16,2
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>624</b>	<b>24,9</b>	<b>18,5</b>	<b>3,4</b>	<b>87,2</b>
Kapsarullid veisehakklihaga	200	277	17,3	16,6	6,2	13,7
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Paprika-tomatsalat õlikastmega	30	19	0,3	1,3	0,2	1,5
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>519</b>	<b>22,2</b>	<b>18,5</b>	<b>6,4</b>	<b>64,3</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1525</b>	<b>59,1</b>	<b>49,3</b>	<b>14,4</b>	<b>206,0</b>

31. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Müsi	50	204	4,9	3,0	0,5	38,6
Maitsestatamata jogurt	150	88	5,7	3,8	2,5	7,5
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>326</b>	<b>10,7</b>	<b>6,7</b>	<b>3,0</b>	<b>54,5</b>
Praetud hakklihapallid	75	155	11,5	7,7	1,9	9,4
Sõmer riis	120	201	2,9	5,8	0,4	33,6
Hapukoore-tomatikaste	50	41	0,7	2,4	1,5	3,9
Porgandi-õunasalat õlikastmega	75	60	0,5	3,3	0,5	6,9
Värske kurgi salat õlikastmega	50	19	0,4	1,3	0,2	1,4
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Magus supp kuivatatud puuviljadest	120	120	0,6	0,1	0,0	28,8
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>682</b>	<b>18,7</b>	<b>22,6</b>	<b>5,6</b>	<b>98,6</b>
Hautatud köögiviljad	250	254	6,0	9,7	0,7	34,7
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Kakao	150	115	4,2	3,2	2,1	16,7
Pirn	150	72	0,6	0,6	0,0	15,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>508</b>	<b>12,8</b>	<b>14,0</b>	<b>2,9</b>	<b>80,8</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1516</b>	<b>42,2</b>	<b>43,3</b>	<b>11,5</b>	<b>234,0</b>

Tabel 23

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaiia kolmanda rühma roogades (17)

32. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süivesikud g
Keedetud makaronid	150	216	5,5	5,0	0,4	36,5
Juust	20	66	5,6	4,8	3,2	0,0
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>334</b>	<b>11,7</b>	<b>9,9</b>	<b>3,6</b>	<b>48,3</b>
Peedisupp	250	167	8,0	7,3	1,3	16,8
Keedetud muna	20	27	2,5	1,9	0,5	0,0
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Kõrvitsapannkoogid	150	256	5,9	9,8	1,2	35,3
Keedis	30	52	0,1	0,0	0,0	12,7
Viinamarjad	120	91	0,8	0,7	0,2	19,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>673</b>	<b>19,5</b>	<b>21,1</b>	<b>4,0</b>	<b>98,8</b>
Lõhe-riisivorm	150	317	19,9	16,0	4,2	22,4
Porgandi-apelsinisalat õlikastmega	75	84	0,8	3,2	0,5	12,6
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>501</b>	<b>23,1</b>	<b>19,7</b>	<b>4,8</b>	<b>56,3</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1507</b>	<b>54,3</b>	<b>50,7</b>	<b>12,4</b>	<b>203,4</b>

33. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süivesikud g
Riisihelbe-kõrvitsapuder õunte ja marjadega	220	278	5,2	8,7	1,9	43,6
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Soe mahlajook	150	49	0,4	0,0	0,0	11,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>363</b>	<b>5,6</b>	<b>12,8</b>	<b>4,6</b>	<b>55,3</b>
Ahjus küpsetatud lõhe seesamiseemnetega	75	174	17,7	11,1	2,0	0,2
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Hapukoorekaste	50	41	0,7	2,7	1,7	3,4
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Porgand	50	19	0,5	0,2	0,0	3,9
Värske kurk	30	4	0,2	0,0	0,0	0,8
Maitsestatamata jogurt	30	18	1,1	0,8	0,5	1,5
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Õunasupp	200	144	0,2	0,3	0,1	34,5
Praetud kaerahelbed	15	72	1,9	2,2	1,1	10,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>691</b>	<b>27,3</b>	<b>17,9</b>	<b>5,4</b>	<b>102,7</b>
Saiavorm	150	378	7,8	10,8	5,7	61,1
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>462</b>	<b>12,9</b>	<b>14,5</b>	<b>8,2</b>	<b>68,3</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1516</b>	<b>45,8</b>	<b>45,2</b>	<b>18,3</b>	<b>226,3</b>

Tabel 23

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia kolmanda rühma roogades (18)

34. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kaerahelbepuder	180	214	7,6	9,2	2,7	24,5
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Kakao	150	115	4,2	3,2	2,1	16,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>363</b>	<b>11,8</b>	<b>12,5</b>	<b>4,8</b>	<b>49,6</b>
Kartuli-porgandipüreesupp	250	154	3,4	6,9	1,0	19,0
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Roheline võie	5	30	0,1	3,3	2,2	0,1
Suured pannkoogid	120	247	8,9	10,7	2,4	28,0
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Pirn	100	48	0,4	0,4	0,0	10,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>668</b>	<b>20,1</b>	<b>25,5</b>	<b>8,2</b>	<b>87,3</b>
Köögiviljavormiroog	250	292	10,9	11,4	3,1	35,4
Hapukoorekaste	50	41	0,7	2,7	1,7	3,4
Praetud hakklihapallid	75	155	11,5	7,7	1,9	9,4
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>522</b>	<b>23,4</b>	<b>21,9</b>	<b>6,7</b>	<b>56,0</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1552</b>	<b>55,3</b>	<b>59,9</b>	<b>19,6</b>	<b>192,9</b>

35. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hirsipuder	150	205	5,7	6,5	1,7	30,1
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Joogijogurt	150	125	5,3	2,3	1,5	20,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>364</b>	<b>11,0</b>	<b>8,7</b>	<b>3,2</b>	<b>59,0</b>
Maksastrooganov	120	168	12,4	10,0	3,2	6,6
Kartulipüree	150	166	3,1	6,0	0,7	24,4
Kapsa-õunasalat õlikastmega	50	38	0,4	2,1	0,3	4,1
Porgandisalat mahlaga	50	23	0,5	0,2	0,1	4,6
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Apelsin	100	35	0,5	0,1	0,0	8,0
Magus kohupiimavaht	75	72	7,1	0,2	0,1	10,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>656</b>	<b>31,3</b>	<b>22,7</b>	<b>7,0</b>	<b>79,2</b>
Makaronid hakklihaga	220	366	16,9	11,6	2,2	47,3
Kõrvitsa-õunasalat meega	75	34	0,4	0,2	0,1	7,7
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>509</b>	<b>19,5</b>	<b>12,2</b>	<b>2,3</b>	<b>78,4</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1528</b>	<b>61,8</b>	<b>43,7</b>	<b>12,4</b>	<b>216,6</b>

Tabel 23

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus lasteaia kolmanda rühma roogades (19)

36. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Mannapuder kõrvitsaga	200	258	6,6	7,3	1,4	40,6
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>376</b>	<b>11,8</b>	<b>11,0</b>	<b>4,0</b>	<b>56,2</b>
Pasta-kalasupp	250	264	18,3	16,9	5,7	8,8
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Kaerahelbe-porgandikook	50	177	3,2	7,5	4,5	23,7
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Banaan	200	109	1,2	0,6	0,2	24,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>654</b>	<b>25,3</b>	<b>25,5</b>	<b>10,5</b>	<b>78,8</b>
Omlett porgandiga	120	187	10,7	14,0	2,8	4,1
Tomat	75	15	0,5	0,2	0,0	2,8
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Kakao	150	115	4,2	3,2	2,1	16,7
Küpsis	30	136	2,3	5,4	2,7	19,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>519</b>	<b>19,7</b>	<b>23,3</b>	<b>7,7</b>	<b>56,1</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1550</b>	<b>56,8</b>	<b>59,7</b>	<b>22,1</b>	<b>191,1</b>

37. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-köögiviljasupp	300	223	7,7	10,0	2,9	24,8
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Või	3	22	0,0	2,4	1,6	0,0
Juust	15	50	4,2	3,6	2,4	0,0
Tomat	15	3	0,1	0,0	0,0	0,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>365</b>	<b>14,0</b>	<b>16,5</b>	<b>7,0</b>	<b>38,9</b>
Mulgipuder lihata	220	248	4,6	10,1	1,0	34,0
Praetud sibulad	10	19	0,2	1,5	0,1	1,1
Praetud sink	15	24	3,3	1,1	0,3	0,0
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
Õuna-porgandikissell	150	103	0,5	0,6	0,0	23,7
Vahustatud vahukoor	10	35	0,2	3,2	2,1	1,3
Pirn	150	72	0,6	0,6	0,0	15,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>652</b>	<b>16,7</b>	<b>21,2</b>	<b>6,1</b>	<b>96,3</b>
Lindströmi hakklihapallid	75	178	12,6	10,1	2,3	8,7
Sõmer tatrapuder	150	159	4,2	4,5	0,4	24,8
Piimakaste	50	55	1,2	3,8	0,6	3,8
Kapsa-porgandi-õunasalat mahlaga	75	29	0,6	0,2	0,0	6,1
Puuviljatee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Sidrun	5	1	0,1	0,0	0,0	0,2
Virsik	150	57	0,9	0,1	0,0	12,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>520</b>	<b>19,7</b>	<b>18,8</b>	<b>3,3</b>	<b>66,5</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1537</b>	<b>50,4</b>	<b>56,5</b>	<b>16,4</b>	<b>201,7</b>

Tabel 23

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaia kolmanda rühma roogades (20)

38. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Neljaviijahelbepuder	200	224	6,2	8,3	2,0	30,4
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Porgand	50	19	0,5	0,2	0,0	3,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>362</b>	<b>11,9</b>	<b>12,3</b>	<b>4,6</b>	<b>49,9</b>
Kodune seljanka	250	208	13,0	12,5	3,3	10,2
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Leiva-õunavorm	150	326	6,5	9,1	5,0	53,4
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>669</b>	<b>25,2</b>	<b>25,5</b>	<b>10,7</b>	<b>82,5</b>
Kana-kõrvitsarisoto	250	337	15,7	10,8	0,9	43,0
Keedetud peet	30	14	0,5	0,1	0,0	2,8
Sepik	40	106	3,2	1,1	0,1	20,5
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>490</b>	<b>19,7</b>	<b>12,0</b>	<b>1,0</b>	<b>74,2</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1522</b>	<b>56,8</b>	<b>49,7</b>	<b>16,3</b>	<b>206,6</b>

39. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Maisimannapuder	200	239	5,9	7,9	2,0	35,4
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Kaalikas	50	15	0,4	0,1	0,0	3,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>373</b>	<b>11,4</b>	<b>11,7</b>	<b>4,6</b>	<b>54,3</b>
Seene-hakklihapallid	75	125	8,8	5,2	1,5	10,3
Piimakaste	50	55	1,2	3,8	0,6	3,8
Sõmer riis	150	251	3,6	7,3	0,5	42,0
Paprika	50	18	0,7	0,3	0,1	3,2
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Puuviljatarretis	150	139	3,0	0,3	0,0	30,7
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>675</b>	<b>19,5</b>	<b>18,8</b>	<b>3,8</b>	<b>104,6</b>
Päkapikkude praad (küpsetatud kala koorekastmes)	150	211	25,5	10,8	2,8	2,3
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Kartulipüree	150	166	3,1	6,0	0,7	24,4
Paprika-tomatsalat õlikastmega	50	32	0,5	2,2	0,3	2,5
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>517</b>	<b>31,3</b>	<b>19,4</b>	<b>3,9</b>	<b>52,6</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1565</b>	<b>62,1</b>	<b>49,9</b>	<b>12,2</b>	<b>211,5</b>

Tabel 23

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaias kolmanda rühma roogades (21)

40. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hirsi-kõrvitsapuder	180	195	5,5	7,1	1,6	26,7
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Viljakohv piimaga	150	35	1,7	1,1	0,6	4,6
Suhkur	10	41	0,0	0,0	0,0	10,0
Õun	150	66	0,3	0,5	0,1	14,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>371</b>	<b>7,5</b>	<b>8,7</b>	<b>2,3</b>	<b>64,5</b>
Köögiviljaragu	250	219	3,6	10,6	2,2	26,6
Konservkurk	50	13	0,5	0,2	0,0	2,4
Tomat	75	15	0,5	0,2	0,0	2,8
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Halvaa-rosinaruut	50	237	4,1	13,8	6,9	23,5
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Banaan	200	109	1,2	0,6	0,2	24,4
<b>Toidukord kokku</b>		<b>697</b>	<b>12,5</b>	<b>25,7</b>	<b>9,4</b>	<b>101,6</b>
Hakklihalasanje	200	329	22,9	15,7	8,1	23,1
Paprika-Hiina kapsa salat õlikastmega	100	63	1,2	4,3	0,7	4,6
Porgand	100	39	1,0	0,4	0,1	7,7
Piima-virsikumahlakokteil	150	61	2,9	1,9	1,3	8,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>492</b>	<b>27,9</b>	<b>22,3</b>	<b>10,1</b>	<b>43,4</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1560</b>	<b>47,9</b>	<b>56,7</b>	<b>21,8</b>	<b>209,5</b>

41. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Vedel mannapuder	200	220	5,9	7,7	1,8	31,1
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Täisterasai	25	56	1,9	0,3	0,1	11,3
Kalakonserv tomatiga	15	33	3,1	2,2	0,6	0,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>378</b>	<b>11,3</b>	<b>10,2</b>	<b>2,5</b>	<b>58,8</b>
Kana-köögiviljarisoto	250	348	19,3	11,8	1,0	39,8
Porgandi-apelsinisalad seemnetega	50	74	1,8	3,1	0,5	9,5
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Viinamarjad	120	91	0,8	0,7	0,2	19,9
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
<b>Toidukord kokku</b>		<b>663</b>	<b>29,3</b>	<b>19,9</b>	<b>4,2</b>	<b>89,6</b>
Soojad juustusaiad	100	296	17,9	13,8	7,8	23,9
Õunasupp	200	144	0,2	0,3	0,1	34,5
Praetud kaerahelbed	20	96	2,5	2,9	1,5	14,6
<b>Toidukord kokku</b>		<b>535</b>	<b>20,7</b>	<b>17,0</b>	<b>9,3</b>	<b>73,0</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1576</b>	<b>61,3</b>	<b>47,1</b>	<b>16,0</b>	<b>221,4</b>

Tabel 23

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaia kolmanda rühma roogades (22)

42. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kaerahelbe-õunapuder	200	253	6,4	8,9	2,1	36,0
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>337</b>	<b>11,5</b>	<b>12,7</b>	<b>4,6</b>	<b>43,2</b>
Hernesupp	250	374	18,9	17,5	4,2	33,9
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Aprikoosivaht	150	194	1,0	0,1	0,0	46,5
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Toidukord kokku</b>		<b>693</b>	<b>25,5</b>	<b>20,5</b>	<b>5,9</b>	<b>99,2</b>
Kodujuustu-heeringakaste	75	112	9,6	7,4	3,1	1,5
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Tomat	100	20	0,7	0,2	0,0	3,7
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
Pirn	150	72	0,6	0,6	0,0	15,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>467</b>	<b>20,5</b>	<b>12,6</b>	<b>5,8</b>	<b>66,5</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1497</b>	<b>57,4</b>	<b>45,8</b>	<b>16,3</b>	<b>208,8</b>

43. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Piima-klimbisupp	200	288	11,0	10,3	6,3	37,0
Banaan	100	55	0,6	0,3	0,1	12,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>343</b>	<b>11,6</b>	<b>10,6</b>	<b>6,4</b>	<b>49,2</b>
Kartuli-kohupiimakotletid	150	199	8,5	7,6	0,6	23,5
Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	1,0	2,0
Porgandi-kaalikasalat õlikastmega	100	73	0,8	4,3	0,6	7,7
Sepik	30	80	2,4	0,8	0,1	15,4
Kama-mannavaht	180	215	2,5	0,4	0,1	49,5
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>677</b>	<b>19,7</b>	<b>18,6</b>	<b>4,9</b>	<b>105,3</b>
Kanakaste	75	66	6,9	3,2	0,5	2,3
Hautatud köögiviljad	150	152	3,6	5,8	0,4	20,8
Sõmer riis	120	201	2,9	5,8	0,4	33,6
Rukkileib	30	67	2,0	0,5	0,1	13,5
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>520</b>	<b>15,7</b>	<b>15,3</b>	<b>1,4</b>	<b>78,1</b>
<b>Lasteiapäev kokku</b>		<b>1540</b>	<b>47,1</b>	<b>44,5</b>	<b>12,7</b>	<b>232,5</b>

Tabel 23

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus lasteaias kolmanda rühma roogades (23)

44. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kõrvitsapuder	220	233	4,1	6,3	0,6	39,1
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Tee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Sepik	20	53	1,6	0,6	0,1	10,2
<b>Toidukord kokku</b>		<b>364</b>	<b>5,9</b>	<b>10,9</b>	<b>3,3</b>	<b>59,3</b>
Praetud kala	75	153	15,2	7,7	1,1	5,0
Ahjukartulid	150	229	3,8	6,2	0,4	38,7
Porgandi-õunasalat mahlaga	75	39	0,5	0,3	0,1	8,4
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
Õun	150	66	0,3	0,5	0,1	14,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>637</b>	<b>27,2</b>	<b>18,9</b>	<b>4,2</b>	<b>87,3</b>
Makaronid köögiviljakastmega	280	332	10,6	9,2	1,8	50,7
Sai	20	56	1,5	0,7	0,1	10,6
Kakao	150	115	4,2	3,2	2,1	16,7
<b>Toidukord kokku</b>		<b>503</b>	<b>16,3</b>	<b>13,2</b>	<b>4,0</b>	<b>78,1</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1504</b>	<b>49,3</b>	<b>43,0</b>	<b>11,5</b>	<b>224,7</b>

45. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Maisimannapuder	180	216	5,3	7,1	1,8	31,9
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Puuviljatee, suhkur	200/10	41	0,2	0,0	0,0	10,0
Täisterasai	25	56	1,9	0,3	0,1	11,3
Kalakonserv tomatiga	15	33	3,1	2,2	0,6	0,1
<b>Toidukord kokku</b>		<b>381</b>	<b>10,5</b>	<b>9,6</b>	<b>2,4</b>	<b>61,7</b>
Makaronid hakklühaga	200	333	15,3	10,6	2,0	43,0
Tomatikaste pastale	30	13	0,3	0,7	0,0	1,4
Hiina kapsa-maisi-paprikasalat õlikastmega	25	20	0,4	1,1	0,2	2,1
Värske kurgj salat õlikastmega	25	9	0,2	0,6	0,1	0,7
Täisteraleib	30	70	2,2	0,4	0,1	14,0
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
Aprikoosikreem linaseemnetega	150	148	6,1	2,4	1,2	25,0
<b>Toidukord kokku</b>		<b>673</b>	<b>29,6</b>	<b>19,5</b>	<b>6,1</b>	<b>92,5</b>
Kartuli-hapukoorevorm	220	371	7,3	22,6	10,4	33,5
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Odrajahukarask	30	93	2,3	4,9	1,1	9,7
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
<b>Toidukord kokku</b>		<b>508</b>	<b>10,3</b>	<b>27,6</b>	<b>11,4</b>	<b>52,9</b>
<b>Lasteaiapäev kokku</b>		<b>1561</b>	<b>50,4</b>	<b>56,7</b>	<b>19,9</b>	<b>207,0</b>

Tabel 24

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus põhikooli esimese astme roogades (1)

1. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Pilaff sealihast	150	280	9,6	12,2	3,3	32,0
Keedetud peet	50	23	0,8	0,1	0,0	4,7
Kapsa-õunasalat mahlaga	50	20	0,4	0,1	0,0	4,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Jogurti-puuvilja-küpsisetarretis	100	137	4,2	5,4	3,4	17,3
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>576</b>	<b>18,6</b>	<b>18,6</b>	<b>6,9</b>	<b>81,7</b>
2. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-frikadellisupp	200	181	11,4	8,9	1,9	13,2
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Leivavaht	150	221	3,5	0,7	0,1	49,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>640</b>	<b>23,8</b>	<b>18,1</b>	<b>7,2</b>	<b>93,3</b>
3. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Keedetud veiseliha kaalikate ja kartulitega	200	209	19,1	6,2	2,8	18,3
Kapsa-peedi-õunasalat õlikastmega	75	58	0,7	3,2	0,5	6,4
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Rabarberisupp	120	64	0,3	0,0	0,0	15,5
Küpsis	40	181	3,1	7,2	3,6	25,3
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>628</b>	<b>26,8</b>	<b>17,4</b>	<b>7,0</b>	<b>89,0</b>
4. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-klimbisupp	200	221	9,2	8,8	2,3	25,7
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Kohupiimavorm	100	176	11,3	5,5	1,0	19,7
Mahlakissell õunamahlast	100	93	0,2	0,0	0,0	22,7
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>644</b>	<b>24,5</b>	<b>19,0</b>	<b>6,1</b>	<b>91,6</b>
5. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kala-riisivorm	120	230	15,6	10,4	2,9	17,9
Keedetud peet	50	23	0,8	0,1	0,0	4,7
Porgandi-õunasalat õlikastmega	75	60	0,5	3,3	0,5	6,9
Lehtsalat	10	2	0,1	0,0	0,0	0,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Leivasupp	120	155	2,7	0,6	0,1	34,0
Vahustatud vahukoore	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>603</b>	<b>23,5</b>	<b>16,7</b>	<b>4,6</b>	<b>87,7</b>

Tabel 24

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus põhikooli esimese astme roogades (2)

6. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hautatud sealiha köögiviljadega	150	217	10,4	14,0	4,2	11,7
Tomati-sibulasalat õlikastmega	50	22	0,4	1,3	0,2	2,0
Lehtsalat	10	2	0,1	0,0	0,0	0,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Mahlakissell õunamahlast	150	140	0,4	0,0	0,0	34,1
Praetud kaerahelbed	10	48	1,3	1,5	0,7	7,3
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>629</b>	<b>21,3</b>	<b>21,3</b>	<b>7,7</b>	<b>85,9</b>
7. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hakklihakirsupp	200	148	9,5	7,4	1,6	10,3
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Leiva-õunavorm	120	260	5,2	7,2	4,0	42,7
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>591</b>	<b>22,0</b>	<b>18,9</b>	<b>8,0</b>	<b>81,4</b>
8. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Köögivilja-kala ahjuroog	150	228	12,8	11,8	5,5	16,9
Paprika-tomatsalat õlikastmega	50	32	0,5	2,2	0,3	2,5
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Õunapannkoogid	100	198	3,7	5,8	0,8	32,3
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>625</b>	<b>21,0</b>	<b>20,5</b>	<b>6,7</b>	<b>87,1</b>
9. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kana-nuudlisupp	200	148	8,8	5,0	0,4	16,5
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Kohupiima-riivleivavorm	120	298	12,2	11,5	7,0	35,4
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Õun	100	44	0,2	0,4	0,1	9,9
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>641</b>	<b>24,9</b>	<b>17,6</b>	<b>7,5</b>	<b>93,7</b>
10. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Üteküpsetatud suvikõrvits	150	187	4,2	12,3	3,3	14,5
Keedetud kartul	120	92	1,9	0,1	0,0	20,5
Tomati-sibulasalat õlikastmega	75	33	0,6	2,0	0,3	3,1
Paprika	75	27	1,0	0,4	0,1	4,8
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
Banaan	150	82	0,9	0,5	0,2	18,3
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>617</b>	<b>17,3</b>	<b>19,6</b>	<b>6,5</b>	<b>90,9</b>

Tabel 24

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus põhikooli esimese astme roogades (3)

11. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Külasupp	200	144	6,6	7,2	1,5	12,9
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Riisipuding	120	219	5,8	7,5	3,3	31,3
Mahlakissell õunamahlast	100	93	0,2	0,0	0,0	22,7
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>582</b>	<b>16,3</b>	<b>16,4</b>	<b>5,6</b>	<b>90,4</b>
12. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kurzeme strooganov	75	175	8,4	13,9	4,6	3,5
Keedetud brokoli	50	17	1,8	0,0	0,0	2,4
Hautatud porgandid	75	56	0,8	2,6	0,2	7,3
Keedetud kartul	120	92	1,9	0,1	0,0	20,5
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Banaan	100	55	0,6	0,3	0,1	12,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>595</b>	<b>22,3</b>	<b>21,4</b>	<b>7,6</b>	<b>76,5</b>
13. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hautatud kana hapukoorekastmes	75	186	8,9	15,2	5,1	3,0
Kartulipüree	100	111	2,1	4,0	0,5	16,3
Kaalika-rosinasalat mahlaga	50	37	0,5	0,1	0,0	8,4
Porgandi-õunasalat õlikastmega	50	40	0,3	2,2	0,3	4,6
Lehtsalat	10	2	0,1	0,0	0,0	0,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Mannavaht õunamahlast	100	116	1,3	0,2	0,0	26,9
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>664</b>	<b>20,2</b>	<b>24,9</b>	<b>7,7</b>	<b>87,5</b>
14. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hapukapsasupp sealihaga	200	236	9,8	14,8	4,0	15,1
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Kohupiima-küpsisetort	75	163	4,7	5,2	2,8	23,9
Soe mahlajook	100	55	0,6	0,3	0,1	12,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>580</b>	<b>18,9</b>	<b>22,0</b>	<b>7,7</b>	<b>74,7</b>
15. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-hakklihavorm (toorest kartulist)	150	268	15,5	13,0	3,8	21,3
Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	1,0	2,0
Paprika-Hiina kapsa salat õlikastmega	50	31	0,6	2,2	0,3	2,3
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Mahlatarretis	150	162	3,5	0,0	0,0	36,3
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>620</b>	<b>23,8</b>	<b>19,1</b>	<b>6,3</b>	<b>85,9</b>

Tabel 24

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus põhikooli esimese astme roogades (4)

16. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Pikkpoiss	75	119	12,9	4,9	2,0	5,6
Keedetud makaronid	120	173	4,4	4,0	0,3	29,2
Porgandi-apelsinisalat seemnetega	50	74	1,8	3,1	0,5	9,5
Keedetud brokoli	50	17	1,8	0,0	0,0	2,4
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Piimakaste	30	33	0,7	2,3	0,4	2,3
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Pirn	100	48	0,4	0,4	0,0	10,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>651</b>	<b>26,1</b>	<b>19,4</b>	<b>5,9</b>	<b>90,9</b>
17. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-makaronisupp	200	160	7,1	6,1	1,1	18,8
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Saia-kohupiima-õunavorm	120	258	8,7	6,7	2,7	40,0
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>628</b>	<b>22,9</b>	<b>19,9</b>	<b>8,2</b>	<b>87,1</b>
18. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Küpsetatud kana	50	143	9,5	11,5	2,8	0,0
Keedetud kartul	120	92	1,9	0,1	0,0	20,5
Porgand-hernes piimakastmes	100	107	3,8	6,0	1,5	9,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Jõhvika-rosinakissell	150	151	0,8	0,1	0,0	36,2
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>627</b>	<b>19,6</b>	<b>20,1</b>	<b>5,5</b>	<b>90,0</b>
19. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Küpsetatud kalapulgad	50	107	7,1	5,0	2,0	8,2
Kartuli-kaalikapuder	120	101	2,3	3,1	0,6	15,7
Porgandi-õunasalat õlikastmega	50	40	0,3	2,2	0,3	4,6
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Banaanijogurt	150	123	4,1	2,9	1,9	19,7
Maasikad	10	5	0,1	0,0	0,0	1,0
Küpsis	20	91	1,5	3,6	1,8	12,7
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>583</b>	<b>19,0</b>	<b>17,6</b>	<b>6,7</b>	<b>85,3</b>
20. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kõogiviljapüreesupp	200	110	2,7	6,2	0,8	10,6
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Juustuvõie	10	55	1,3	5,5	3,7	0,0
Küpsetatud õunad	220	218	2,8	3,3	1,7	43,6
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>584</b>	<b>15,5</b>	<b>19,4</b>	<b>8,8</b>	<b>84,8</b>

Tabel 24

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus põhikooli esimese astme roogades (5)

21. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Tomati-makaronivorm	200	248	12,4	12,3	4,7	21,2
Kapsa-porgandi-õunasalat õlikastmega	50	37	0,4	2,1	0,3	3,9
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Leivasupp	120	155	2,7	0,6	0,1	34,0
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>565</b>	<b>19,3</b>	<b>16,7</b>	<b>5,9</b>	<b>82,5</b>
22. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kalaseljanka kartuliga	200	161	12,4	6,9	0,9	11,8
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Õuna-nuudlimaius	120	199	1,7	6,7	0,4	32,4
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
Viinamarjad	75	57	0,5	0,5	0,1	12,5
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>599</b>	<b>21,7</b>	<b>18,2</b>	<b>3,9</b>	<b>85,0</b>
23. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Värske kapsa-hakklihahautis	150	154	12,0	8,4	2,0	7,1
Keedetud kartul	120	92	1,9	0,1	0,0	20,5
Porgandi-apelsinialat seemnetega	75	112	2,7	4,7	0,7	14,3
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Virsikukonserv	120	80	0,6	0,0	0,0	19,2
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>656</b>	<b>26,1</b>	<b>19,3</b>	<b>6,4</b>	<b>92,3</b>
24. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Köögiviljasupp	200	121	6,3	5,9	1,0	10,3
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Leivavormiroog	120	274	6,7	6,9	3,6	45,4
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>568</b>	<b>20,1</b>	<b>15,9</b>	<b>6,4</b>	<b>84,0</b>
25. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Ahjus küpsetatud kala	50	77	11,4	3,4	0,6	0,0
Sõmer riis	120	201	2,9	5,8	0,4	33,6
Poolakaste	30	66	0,8	6,5	4,2	0,8
Porgandi-õunasalat mahlaga	50	26	0,4	0,2	0,0	5,6
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Mustikasupp	150	100	0,3	0,3	0,0	23,5
Rõstitud saiakuubikud	10	44	1,2	0,6	0,1	8,4
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>630</b>	<b>20,6</b>	<b>17,5</b>	<b>5,4</b>	<b>95,3</b>

Tabel 24

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus põhikooli esimese astme roogades (6)

26. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Rassolnik	200	166	6,7	7,1	1,5	18,2
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Õunavorm	100	220	2,3	10,2	6,5	29,1
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
Kiivi	50	34	0,5	0,3	0,0	7,1
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>602</b>	<b>16,7</b>	<b>21,8</b>	<b>10,5</b>	<b>82,8</b>
27. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Makaroni-hakkliharoog tomati ja ananassiga	150	220	14,5	9,0	3,2	19,7
Kapsa-puuviljasalat maitsestatamata jogurtiga	50	33	0,8	0,4	0,2	6,4
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Lumemaasikas (peedi-õunatarretis vahukoorega)	150	215	3,0	8,1	5,3	31,8
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>618</b>	<b>22,2</b>	<b>18,2</b>	<b>8,8</b>	<b>89,1</b>
28. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Boř värsked kapsa ja kartuliga	200	129	6,3	5,9	1,0	12,2
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Päikese vormiroog (kõrvitsa-sidrunivorm)	150	307	8,1	7,9	1,3	49,9
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>646</b>	<b>23,3</b>	<b>19,2</b>	<b>5,6</b>	<b>92,7</b>
29. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Seapraad	50	214	12,5	18,0	5,7	0,0
Keedetud kartul	120	92	1,9	0,1	0,0	20,5
Keedetud lillkapsas	75	19	1,2	0,2	0,0	3,1
Hautatud porgandid	50	37	0,5	1,7	0,1	4,8
Jõhvika-apelsinipüree	30	29	0,2	0,1	0,0	6,9
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Kiivi	150	101	1,5	0,9	0,0	21,3
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>642</b>	<b>21,8</b>	<b>21,6</b>	<b>5,9</b>	<b>87,9</b>
30. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kalafrikadellisupp	200	150	9,2	6,5	0,7	13,2
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Pannkoogid kohupiimaga	100	222	8,9	8,3	2,0	27,1
Mesi	10	33	0,0	0,0	0,0	8,1
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>555</b>	<b>22,3</b>	<b>15,5</b>	<b>2,8</b>	<b>79,7</b>

Tabel 24

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus põhikooli esimese astme roogades (7)

31. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Praetud hakklihapallid	50	103	7,6	5,2	1,2	6,2
Sõmer riis	120	201	2,9	5,8	0,4	33,6
Hapukoore-tomatikaste	50	41	0,7	2,4	1,5	3,9
Porgandi-õunasalat õlikastmega	50	40	0,3	2,2	0,3	4,6
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Magus supp kuivatatud puuviljadest	120	120	0,6	0,1	0,0	28,8
Vahustatud vahukoore	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>648</b>	<b>16,2</b>	<b>18,1</b>	<b>4,7</b>	<b>103,0</b>
32. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Peedisupp	200	133	6,4	5,8	1,0	13,4
Keedetud muna	10	14	1,2	0,9	0,3	0,0
Hapukoore	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Kõrvitsapannkoogid	100	171	3,9	6,5	0,8	23,5
Keedis	10	17	0,0	0,0	0,0	4,2
Viinamarjad	100	76	0,7	0,6	0,2	16,6
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>621</b>	<b>21,1</b>	<b>19,4</b>	<b>5,6</b>	<b>88,5</b>
33. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Ahjus küpsetatud lõhe seesamiseemnetega	75	174	17,7	11,1	2,0	0,2
Keedetud kartul	120	92	1,9	0,1	0,0	20,5
Hapukoorekaste	30	25	0,4	1,6	1,0	2,0
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Porgandi-õunasalat õlikastmega	50	40	0,3	2,2	0,3	4,6
Värske kurk	50	7	0,4	0,1	0,0	1,3
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Õunasupp	120	86	0,1	0,2	0,0	20,7
Praetud kaerahelbed	10	48	1,3	1,5	0,7	7,3
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>622</b>	<b>26,1</b>	<b>17,5</b>	<b>4,2</b>	<b>87,9</b>
34. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-porgandipüreesupp	200	123	2,8	5,5	0,8	15,2
Rõstitud saiakuubikud	20	88	2,4	1,1	0,1	16,8
Suured pannkoogid	100	206	7,4	9,0	2,0	23,3
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Pirn	100	48	0,4	0,4	0,0	10,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>584</b>	<b>18,1</b>	<b>19,8</b>	<b>5,5</b>	<b>81,5</b>
35. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Maksastrooganov	120	168	12,4	10,0	3,2	6,6
Kartulipüree	120	133	2,5	4,8	0,6	19,5
Kapsa-õunasalat õlikastmega	50	38	0,4	2,1	0,3	4,1
Porgandisalat mahlaga	50	23	0,5	0,2	0,1	4,6
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Apelsin	150	53	0,8	0,2	0,0	12,0
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>614</b>	<b>25,3</b>	<b>21,7</b>	<b>6,8</b>	<b>77,4</b>

Tabel 24

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus põhikooli esimese astme roogades (8)

36. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Pasta-kalasupp	200	211	14,7	13,5	4,6	7,0
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Kaerahelbe-porgandikook	50	177	3,2	7,5	4,5	23,7
Mahl	75	34	0,4	0,0	0,0	7,9
Banaan	200	109	1,2	0,6	0,2	24,4
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>648</b>	<b>23,1</b>	<b>22,4</b>	<b>9,4</b>	<b>86,4</b>
37. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Mulgipuder lihata	150	169	3,1	6,9	0,7	23,2
Praetud sibulad	10	19	0,2	1,5	0,1	1,1
Praetud sink	10	16	2,2	0,8	0,2	0,0
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
Õuna-porgandikissell	150	103	0,5	0,6	0,0	23,7
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
Pirn	100	48	0,4	0,4	0,0	10,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>570</b>	<b>15,3</b>	<b>16,1</b>	<b>4,7</b>	<b>88,9</b>
38. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kodune seljanka	200	166	10,4	10,0	2,6	8,1
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Leiva-õunavorm	120	260	5,2	7,2	4,0	42,7
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>609</b>	<b>22,8</b>	<b>21,5</b>	<b>9,1</b>	<b>79,1</b>
39. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Seene-hakklihapallid	100	166	11,7	7,0	2,0	13,7
Piimakaste	30	33	0,7	2,3	0,4	2,3
Sõmer riis	120	201	2,9	5,8	0,4	33,6
Paprika	50	18	0,7	0,3	0,1	3,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Puuviljatarretis	100	93	2,0	0,2	0,0	20,5
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>644</b>	<b>21,7</b>	<b>17,8</b>	<b>4,0</b>	<b>97,3</b>
40. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Köögiviljaraguu	180	158	2,6	7,6	1,6	19,2
Keedetud peet	50	23	0,8	0,1	0,0	4,7
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Halvaa-rosinaruut	50	237	4,1	13,8	6,9	23,5
Joogijogurt	150	125	5,3	2,3	1,5	20,4
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>659</b>	<b>16,4</b>	<b>24,4</b>	<b>10,1</b>	<b>91,2</b>

Tabel 24

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus põhikooli esimese astme roogades (9)

41. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kana-köögiviljarisoto	150	209	11,6	7,1	0,6	23,9
Porgandi-apelsinisalad seemnetega	75	112	2,7	4,7	0,7	14,3
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Viinamarjad	100	76	0,7	0,6	0,2	16,6
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>596</b>	<b>23,8</b>	<b>16,8</b>	<b>4,1</b>	<b>85,3</b>
42. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hernesupp	200	299	15,1	14,0	3,4	27,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Aprikoosivaht	120	155	0,8	0,1	0,0	37,2
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>626</b>	<b>23,0</b>	<b>17,3</b>	<b>5,1</b>	<b>92,5</b>
43. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-kohupiimakotletid	180	239	10,2	9,2	0,8	28,2
Hapukoorekaste	50	41	0,7	2,7	1,7	3,4
Porgandi-kaalikasalat õlikastmega	50	37	0,4	2,1	0,3	3,8
Sepik	30	80	2,4	0,8	0,1	15,4
Tomat	75	15	0,5	0,2	0,0	2,8
Banaan	150	82	0,9	0,5	0,2	18,3
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>578</b>	<b>20,2</b>	<b>19,3</b>	<b>5,6</b>	<b>79,0</b>
44. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Praetud kala	50	102	10,2	5,2	0,7	3,4
Ahjukartulid	150	229	3,8	6,2	0,4	38,7
Porgandi-õunasalat mahlaga	50	26	0,4	0,2	0,0	5,6
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Keefir	150	80	5,1	3,8	2,5	6,3
Õun	100	44	0,2	0,4	0,1	9,9
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>598</b>	<b>23,3</b>	<b>16,4</b>	<b>3,8</b>	<b>87,3</b>
45. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Makaronid hakklhaga	150	250	11,5	7,9	1,5	32,3
Tomatikaste pastale	30	13	0,3	0,7	0,0	1,4
Hiina kapsa-maisi-paprikasalat õlikastmega	50	39	0,8	2,2	0,3	4,1
Värske kurgi salat õlikastmega	50	19	0,4	1,3	0,2	1,4
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Aprikoosikreem linaseemnetega	120	119	4,9	1,9	1,0	20,0
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>639</b>	<b>26,6</b>	<b>18,4</b>	<b>5,6</b>	<b>89,7</b>

Tabel 25

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus põhikooli teise astme roogades (1)

1. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Pilaff sealihast	150	280	9,6	12,2	3,3	32,0
Keedetud peet	50	23	0,8	0,1	0,0	4,7
Kapsa-õunasalat mahlaga	50	20	0,4	0,1	0,0	4,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Jogurti-puuvilja-küpsisetarretis	150	205	6,2	8,2	5,2	26,0
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>644</b>	<b>20,6</b>	<b>21,3</b>	<b>8,6</b>	<b>90,3</b>
2. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-frikadellisupp	250	226	14,3	11,1	2,3	16,4
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Leivavaht	150	221	3,5	0,7	0,1	49,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>685</b>	<b>26,6</b>	<b>20,3</b>	<b>7,7</b>	<b>96,5</b>
3. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Keedetud veiseliha kaalikate ja kartulitega	220	229	21,0	6,9	3,1	20,2
Kapsa-peedi-õunasalat õlikastmega	100	77	0,9	4,2	0,6	8,5
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Rabarberisupp	150	80	0,4	0,0	0,0	19,4
Küpsis	40	181	3,1	7,2	3,6	25,3
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>684</b>	<b>29,0</b>	<b>19,1</b>	<b>7,4</b>	<b>96,8</b>
4. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-klimbisupp	250	277	11,5	10,9	2,9	32,1
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Kohupiimavorm	100	176	11,3	5,5	1,0	19,7
Mahlakissell õunamahlast	100	93	0,2	0,0	0,0	22,7
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>699</b>	<b>26,8</b>	<b>21,1</b>	<b>6,6</b>	<b>98,0</b>
5. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kala-riisivorm	150	288	19,5	13,0	3,6	22,3
Keedetud peet	50	23	0,8	0,1	0,0	4,7
Porgandisalat mahlaga	75	34	0,8	0,3	0,1	6,9
Lehtsalat	10	2	0,1	0,0	0,0	0,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Leivasupp	120	155	2,7	0,6	0,1	34,0
Vahustatud vahukoor	10	35	0,2	3,2	2,1	1,3
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>652</b>	<b>27,8</b>	<b>17,9</b>	<b>6,0</b>	<b>92,7</b>

Tabel 25

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus põhikooli teise astme roogades (2)

6. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hautatud sealihaga köögiviljadega	150	217	10,4	14,0	4,2	11,7
Tomati-sibulasalat õlikastmega	75	33	0,6	2,0	0,3	3,1
Lehtsalat	10	2	0,1	0,0	0,0	0,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
Mahlakissell õunamahlast	150	140	0,4	0,0	0,0	34,1
Praetud kaerahelbed	25	120	3,1	3,6	1,8	18,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>739</b>	<b>25,1</b>	<b>25,3</b>	<b>9,7</b>	<b>100,2</b>
7. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hakklihakiirsupp	250	185	11,9	9,3	1,9	12,8
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Leiva-õunavorm	150	326	6,5	9,1	5,0	53,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>722</b>	<b>27,4</b>	<b>23,8</b>	<b>10,2</b>	<b>97,0</b>
8. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Köögivilja-kala ahjuroog	150	228	12,8	11,8	5,5	16,9
Paprika-tomatisalat õlikastmega	75	47	0,7	3,2	0,5	3,7
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Õunapannkoogid	120	238	4,4	6,9	0,9	38,7
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>709</b>	<b>22,1</b>	<b>22,7</b>	<b>7,0</b>	<b>101,6</b>
9. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kana-nuudlisupp	250	185	10,9	6,2	0,5	20,6
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Kohupiima-riivleivavorm	120	298	12,2	11,5	7,0	35,4
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Õun	100	44	0,2	0,4	0,1	9,9
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>678</b>	<b>27,1</b>	<b>18,8</b>	<b>7,7</b>	<b>97,8</b>
10. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Üleküpsetatud suvikõrvits	150	187	4,2	12,3	3,3	14,5
Keedetud kartul	120	92	1,9	0,1	0,0	20,5
Tomati-sibulasalat õlikastmega	75	33	0,6	2,0	0,3	3,1
Paprika	75	27	1,0	0,4	0,1	4,8
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Keefir	200	107	6,8	5,0	3,4	8,4
Banaan	150	82	0,9	0,5	0,2	18,3
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>644</b>	<b>19,0</b>	<b>20,8</b>	<b>7,3</b>	<b>93,0</b>

Tabel 25

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus põhikooli teise astme roogades (3)

11. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Külasupp	250	180	8,2	9,0	1,9	16,2
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Riisipuding	150	273	7,3	9,4	4,1	39,1
Mahlakissell õunamahlast	150	140	0,4	0,0	0,0	34,1
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>720</b>	<b>19,6</b>	<b>20,0</b>	<b>6,8</b>	<b>112,8</b>
12. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kurzeme strooganov	100	233	11,2	18,6	6,2	4,7
Keedetud brokoli	50	17	1,8	0,0	0,0	2,4
Hautatud porgandid	75	56	0,8	2,6	0,2	7,3
Keedetud kartul	120	92	1,9	0,1	0,0	20,5
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
Banaan	150	82	0,9	0,5	0,2	18,3
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>709</b>	<b>27,1</b>	<b>27,4</b>	<b>10,0</b>	<b>86,1</b>
13. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hautatud kana hapukoorekastmes	75	186	8,9	15,2	5,1	3,0
Kartulipüree	120	133	2,5	4,8	0,6	19,5
Kaalika-rosinasalat mahlaga	50	37	0,5	0,1	0,0	8,4
Porgandi-õunasalat õlikastmega	50	40	0,3	2,2	0,3	4,6
Lehtsalat	10	2	0,1	0,0	0,0	0,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Mannavaht õunamahlast	120	139	1,6	0,2	0,0	32,3
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>709</b>	<b>20,9</b>	<b>25,7</b>	<b>7,8</b>	<b>96,1</b>
14. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hapukapsasupp sealihaga	250	295	12,3	18,6	5,0	18,9
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Kohupiima-küpsisetort	100	217	6,2	6,9	3,8	31,8
Soe mahlajook	150	82	0,9	0,5	0,2	18,3
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>721</b>	<b>23,2</b>	<b>27,6</b>	<b>9,6</b>	<b>92,5</b>
15. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-hakklihavorm (toorest kartulist)	200	357	20,7	17,4	5,0	28,3
Hapukoorekaste	50	41	0,7	2,7	1,7	3,4
Paprika-Hiina kapsa salat õlikastmega	75	47	0,9	3,2	0,5	3,5
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Mahlatarretis	150	162	3,5	0,0	0,0	36,3
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>741</b>	<b>29,5</b>	<b>25,7</b>	<b>8,4</b>	<b>95,5</b>

Tabel 25

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus põhikooli teise astme roogades (4)

16. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Pikkpoiss	75	119	12,9	4,9	2,0	5,6
Keedetud makaronid	120	173	4,4	4,0	0,3	29,2
Porgandi-apelsinisaalat seemnetega	50	74	1,8	3,1	0,5	9,5
Keedetud brokoli	75	25	2,7	0,0	0,0	3,6
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Piimakaste	50	55	1,2	3,8	0,6	3,8
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
Pirn	100	48	0,4	0,4	0,0	10,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>693</b>	<b>27,6</b>	<b>20,9</b>	<b>6,2</b>	<b>96,2</b>
17. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-makaronisupp	250	200	8,9	7,6	1,3	23,5
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Saia-kohupiima-õunavorm	120	258	8,7	6,7	2,7	40,0
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>632</b>	<b>24,7</b>	<b>17,4</b>	<b>5,8</b>	<b>91,7</b>
18. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Küpsetatud kana	50	143	9,5	11,5	2,8	0,0
Keedetud kartul	120	92	1,9	0,1	0,0	20,5
Porgand-hernes piimakastmes	150	161	5,6	9,0	2,2	13,8
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Jõhvika-rosinakissell	150	151	0,8	0,1	0,0	36,2
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>681</b>	<b>21,5</b>	<b>23,1</b>	<b>6,2</b>	<b>94,5</b>
19. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Küpsetatud kalapulgad	75	160	10,6	7,4	3,0	12,3
Kartuli-kaalikapuder	150	127	2,8	3,9	0,7	19,6
Porgandi-õunasalat õlikastmega	75	60	0,5	3,3	0,5	6,9
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Banaanijogurt	150	123	4,1	2,9	1,9	19,7
Maasikad	10	5	0,1	0,0	0,0	1,0
Küpsis	20	91	1,5	3,6	1,8	12,7
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>682</b>	<b>23,3</b>	<b>21,9</b>	<b>8,0</b>	<b>95,6</b>
20. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kõögiviljapüreesupp	250	137	3,3	7,7	1,0	13,3
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Juustuvõie	10	55	1,3	5,5	3,7	0,0
Küpsetatud õunad	220	218	2,8	3,3	1,7	43,6
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>639</b>	<b>17,8</b>	<b>22,2</b>	<b>9,9</b>	<b>89,9</b>

Tabel 25

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus põhikooli teise astme roogades (5)

21. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Tomati-makaronivorm	250	310	15,5	15,3	5,9	26,4
Kapsa-porgandi-õunasalat õlikastmega	100	73	0,8	4,3	0,6	7,7
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Leivasupp	150	193	3,4	0,7	0,1	42,5
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>702</b>	<b>23,4</b>	<b>22,0</b>	<b>7,4</b>	<b>100,2</b>
22. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kalaseljanka kartuliga	250	201	15,5	8,6	1,1	14,8
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Õuna-nuudlimaius	150	248	2,1	8,3	0,6	40,5
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
Viinamarjad	100	76	0,7	0,6	0,2	16,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>708</b>	<b>25,4</b>	<b>21,7</b>	<b>4,3</b>	<b>100,2</b>
23. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Värske kapsa-hakklisahautis	150	154	12,0	8,4	2,0	7,1
Keedetud kartul	120	92	1,9	0,1	0,0	20,5
Porgandi-apelsinisalat seemnetega	75	112	2,7	4,7	0,7	14,3
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Virsikukonserv	50	34	0,3	0,0	0,0	8,0
Jogurti-maasikatarretis	100	101	3,7	0,9	0,6	19,1
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>692</b>	<b>29,3</b>	<b>18,6</b>	<b>5,9</b>	<b>99,6</b>
24. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Köögiviljasupp	250	151	7,9	7,3	1,3	12,9
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Leivavormiroog	150	342	8,3	8,6	4,5	56,8
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>694</b>	<b>25,0</b>	<b>20,4</b>	<b>8,4</b>	<b>100,3</b>
25. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Ahjus küpsetatud kala	50	77	11,4	3,4	0,6	0,0
Sõmer riis	120	201	2,9	5,8	0,4	33,6
Poolakaste	50	110	1,4	10,9	7,0	1,4
Porgandi-õunasalat mahlaga	75	39	0,5	0,3	0,1	8,4
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Mustikasupp	150	100	0,3	0,3	0,0	23,5
Röstitud saiakuubikud	20	88	2,4	1,1	0,1	16,8
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>731</b>	<b>22,5</b>	<b>22,5</b>	<b>8,3</b>	<b>107,1</b>

Tabel 25

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus põhikooli teise astme roogades (6)

26. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Rassolnik	250	207	8,3	8,9	1,9	22,8
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Õunavorm	120	264	2,7	12,3	7,9	34,9
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
Kiivi	80	54	0,8	0,5	0,0	11,4
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>708</b>	<b>19,1</b>	<b>25,8</b>	<b>12,2</b>	<b>97,4</b>
27. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Makaroni-hakkliharoog tomati ja ananassiga	200	294	19,3	12,0	4,2	26,2
Kapsa-puuviljasalat maitsestatamata jogurtiga	75	49	1,2	0,6	0,3	9,5
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Lumemaasikas (peedi-õunatarretis vahukoorega)	150	215	3,0	8,1	5,3	31,8
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>719</b>	<b>27,6</b>	<b>21,5</b>	<b>10,0</b>	<b>101,4</b>
28. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Borš värskel kapsal ja kartuliga	250	161	7,9	7,4	1,3	15,2
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Päikese vormiroog (kõrvitsa-sidrunivorm)	150	307	8,1	7,9	1,3	49,9
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>678</b>	<b>24,9</b>	<b>20,7</b>	<b>5,8</b>	<b>95,8</b>
29. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Seapraad	50	214	12,5	18,0	5,7	0,0
Keedetud kartul	120	92	1,9	0,1	0,0	20,5
Keedetud lillkapsas	75	19	1,2	0,2	0,0	3,1
Hautatud porgandid	50	37	0,5	1,7	0,1	4,8
Jõhvika-apelsinipüree	30	29	0,2	0,1	0,0	6,9
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
Kiivi	150	101	1,5	0,9	0,0	21,3
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>654</b>	<b>22,0</b>	<b>21,6</b>	<b>5,9</b>	<b>90,6</b>
30. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kalafrikadellisupp	250	187	11,5	8,1	0,9	16,5
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Pannkoogid kohupiimaga	120	266	10,7	10,0	2,4	32,5
Mesi	15	49	0,0	0,0	0,0	12,1
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>665</b>	<b>26,5</b>	<b>18,8</b>	<b>3,4</b>	<b>95,1</b>

Tabel 25

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus põhikooli teise astme roogades (7)

31. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Praetud hakklihappallid	50	103	7,6	5,2	1,2	6,2
Sõmer riis	150	251	3,6	7,3	0,5	42,0
Hapukoore-tomatikaste	50	41	0,7	2,4	1,5	3,9
Porgandi-õunasalat õlikastmega	50	40	0,3	2,2	0,3	4,6
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Magus supp kuivatatud puuviljadest	120	120	0,6	0,1	0,0	28,8
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>698</b>	<b>16,9</b>	<b>19,5</b>	<b>4,8</b>	<b>111,4</b>
32. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Peedisupp	250	167	8,0	7,3	1,3	16,8
Keedetud muna	10	14	1,2	0,9	0,3	0,0
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Kõrvitsapannkoogid	120	205	4,7	7,9	1,0	28,2
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Viinamarjad	100	76	0,7	0,6	0,2	16,6
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>734</b>	<b>25,2</b>	<b>23,4</b>	<b>6,8</b>	<b>103,1</b>
33. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Ahjus küpsetatud lõhe seesamiseemnetega	75	174	17,7	11,1	2,0	0,2
Keedetud kartul	120	92	1,9	0,1	0,0	20,5
Hapukoorekaste	50	41	0,7	2,7	1,7	3,4
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Porgandi-õunasalat õlikastmega	50	40	0,3	2,2	0,3	4,6
Värske kurk	50	7	0,4	0,1	0,0	1,3
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
Õunasupp	150	108	0,2	0,2	0,0	25,9
Praetud kaerahelbed	20	96	2,5	2,9	1,5	14,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>719</b>	<b>27,8</b>	<b>20,1</b>	<b>5,6</b>	<b>104,3</b>
34. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-porgandipüreesupp	250	154	3,4	6,9	1,0	19,0
Rõstitud saiakuubikud	20	88	2,4	1,1	0,1	16,8
Suured pannkoogid	120	247	8,9	10,7	2,4	28,0
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
Pirn	120	58	0,5	0,5	0,0	12,7
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>694</b>	<b>22,1</b>	<b>24,3</b>	<b>6,9</b>	<b>94,5</b>
35. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Maksastrooganov	150	210	15,5	12,5	4,0	8,2
Kartulipüree	150	166	3,1	6,0	0,7	24,4
Kapsa-õunasalat õlikastmega	75	56	0,6	3,2	0,5	6,2
Porgandisalat mahlaga	50	23	0,5	0,2	0,1	4,6
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
Apelsin	150	53	0,8	0,2	0,0	12,0
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>736</b>	<b>30,9</b>	<b>27,7</b>	<b>8,7</b>	<b>88,3</b>

Tabel 25

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus põhikooli teise astme roogades (8)

36. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Pasta-kalasupp	250	264	18,3	16,9	5,7	8,8
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Kaerahelbe-porgandikook	50	177	3,2	7,5	4,5	23,7
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
Banaan	200	109	1,2	0,6	0,2	24,4
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>712</b>	<b>26,9</b>	<b>25,8</b>	<b>10,5</b>	<b>90,8</b>
37. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Mulgipuder lihata	220	248	4,6	10,1	1,0	34,0
Praetud sibulad	10	19	0,2	1,5	0,1	1,1
Praetud sink	20	31	4,4	1,5	0,3	0,0
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Keefir	200	107	6,8	5,0	3,4	8,4
Õuna-porgandikissell	150	103	0,5	0,6	0,0	23,7
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
Pirn	150	72	0,6	0,6	0,0	15,9
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>716</b>	<b>20,8</b>	<b>21,5</b>	<b>6,0</b>	<b>107,2</b>
38. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kodune seljanka	250	208	13,0	12,5	3,3	10,2
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Leiva-õunavorm	150	326	6,5	9,1	5,0	53,4
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>715</b>	<b>26,7</b>	<b>25,8</b>	<b>10,7</b>	<b>91,8</b>
39. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Seene-hakklihapallid	100	166	11,7	7,0	2,0	13,7
Piimakaste	50	55	1,2	3,8	0,6	3,8
Sõmer riis	120	201	2,9	5,8	0,4	33,6
Paprika	50	18	0,7	0,3	0,1	3,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Puuviljatarretis	150	139	3,0	0,3	0,0	30,7
Vahustatud vahukoor	10	35	0,2	3,2	2,1	1,3
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>730</b>	<b>23,2</b>	<b>20,9</b>	<b>5,3</b>	<b>109,7</b>
40. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Köögiviljaraguu	200	175	2,9	8,5	1,8	21,3
Keedetud peet	75	35	1,2	0,2	0,0	7,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Halvaa-rosinaruut	50	237	4,1	13,8	6,9	23,5
Joogijogurt	200	166	7,0	3,0	2,0	27,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>730</b>	<b>18,9</b>	<b>26,1</b>	<b>10,8</b>	<b>102,5</b>

Tabel 25

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus põhikooli teise astme roogades (9)

41. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kana-köögiviljarisoto	200	278	15,5	9,5	0,8	31,8
Porgandi-apelsinisolat seemnetega	75	112	2,7	4,7	0,7	14,3
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Viinamarjad	120	91	0,8	0,7	0,2	19,9
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>709</b>	<b>29,5</b>	<b>20,6</b>	<b>5,1</b>	<b>99,0</b>
42. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hernesupp	250	374	18,9	17,5	4,2	33,9
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Aprikoosivaht	120	155	0,8	0,1	0,0	37,2
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>701</b>	<b>26,7</b>	<b>20,8</b>	<b>6,0</b>	<b>99,2</b>
43. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-kohupiimakotletid	200	266	11,4	10,2	0,8	31,3
Hapukoorekaste	75	62	1,0	4,1	2,6	5,1
Porgandi-kaalikasalat õlikastmega	100	73	0,8	4,3	0,6	7,7
Sepik	30	80	2,4	0,8	0,1	15,4
Tomat	75	15	0,5	0,2	0,0	2,8
Banaan	200	109	1,2	0,6	0,2	24,4
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>717</b>	<b>24,1</b>	<b>25,2</b>	<b>7,7</b>	<b>96,2</b>
44. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Praetud kala	50	102	10,2	5,2	0,7	3,4
Ahjukartulid	150	229	3,8	6,2	0,4	38,7
Porgandi-õunasalat mahlaga	50	26	0,4	0,2	0,0	5,6
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Keefir	200	107	6,8	5,0	3,4	8,4
Õun	150	66	0,3	0,5	0,1	14,9
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>647</b>	<b>25,1</b>	<b>17,8</b>	<b>4,7</b>	<b>94,3</b>
45. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Makaronid hakklihaga	180	300	13,8	9,5	1,8	38,7
Tomatikaste pastale	50	21	0,4	1,1	0,1	2,3
Hiina kapsa-maisi-paprikasalat õlikastmega	50	39	0,8	2,2	0,3	4,1
Värske kurgi salat õlikastmega	50	19	0,4	1,3	0,2	1,4
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Aprikoosikreem linaseemnetega	120	119	4,9	1,9	1,0	20,0
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>726</b>	<b>30,7</b>	<b>21,7</b>	<b>6,8</b>	<b>99,5</b>

Tabel 26

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus põhikooli kolmanda astme roogades (1)

1. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Pilaff sealihast	200	373	12,8	16,3	4,4	42,7
Keedetud peet	50	23	0,8	0,1	0,0	4,7
Kapsa-õunasalat mahlaga	50	20	0,4	0,1	0,0	4,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Jogurti-puuvilja-küpsisetarretis	150	205	6,2	8,2	5,2	26,0
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>738</b>	<b>23,8</b>	<b>25,4</b>	<b>9,7</b>	<b>101,0</b>
2. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-frikadellisupp	300	271	17,1	13,4	2,8	19,7
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Leivavaht	200	295	4,7	0,9	0,1	65,9
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>804</b>	<b>30,6</b>	<b>22,8</b>	<b>8,2</b>	<b>116,3</b>
3. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Keedetud veiseliha kaalikate ja kartulitega	250	261	23,8	7,8	3,5	22,9
Kapsa-peedi-õunasalat õlikastmega	100	77	0,9	4,2	0,6	8,5
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Rabarberisupp	200	107	0,5	0,1	0,0	25,8
Küpsis	50	226	3,9	9,1	4,6	31,7
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>788</b>	<b>32,7</b>	<b>21,8</b>	<b>8,7</b>	<b>112,3</b>
4. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-klimbisupp	250	277	11,5	10,9	2,9	32,1
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Kohupiimavorm	100	176	11,3	5,5	1,0	19,7
Mahlakissell õunamahlast	150	140	0,4	0,0	0,0	34,1
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>746</b>	<b>26,9</b>	<b>21,1</b>	<b>6,6</b>	<b>109,4</b>
5. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kala-riisivorm	180	346	23,4	15,6	4,3	26,8
Keedetud peet	50	23	0,8	0,1	0,0	4,7
Porgandisalat mahlaga	50	23	0,5	0,2	0,1	4,6
Lehtsalat	10	2	0,1	0,0	0,0	0,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Leivasupp	120	155	2,7	0,6	0,1	34,0
Vahustatud vahukoore	10	35	0,2	3,2	2,1	1,3
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>743</b>	<b>32,0</b>	<b>20,4</b>	<b>6,7</b>	<b>105,4</b>

Tabel 26

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus põhikooli kolmanda astme roogades (2)

6. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hautatud sealihaga köögiviljadega	200	290	13,9	18,7	5,6	15,6
Tomati-sibulasalat õlikastmega	100	43	0,8	2,6	0,4	4,1
Lehtsalat	10	2	0,1	0,0	0,0	0,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
Mahlakissell õunamahlast	150	140	0,4	0,0	0,0	34,1
Praetud kaerahelbed	25	120	3,1	3,6	1,8	18,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>822</b>	<b>28,8</b>	<b>30,7</b>	<b>11,2</b>	<b>105,1</b>
7. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hakklihakiirsupp	250	185	11,9	9,3	1,9	12,8
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Leiva-õunavorm	150	326	6,5	9,1	5,0	53,4
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>722</b>	<b>27,4</b>	<b>23,8</b>	<b>10,2</b>	<b>97,0</b>
8. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Köögivilja-kala ahjuroog	200	304	17,0	15,8	7,3	22,5
Paprika-tomatsalat õlikastmega	75	47	0,7	3,2	0,5	3,7
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Õunapannkoogid	120	238	4,4	6,9	0,9	38,7
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>785</b>	<b>26,4</b>	<b>26,7</b>	<b>8,8</b>	<b>107,2</b>
9. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kana-nuudlisupp	250	185	10,9	6,2	0,5	20,6
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Kohupiima-riivleivavorm	150	372	15,3	14,4	8,7	44,2
Keedis	30	52	0,1	0,0	0,0	12,7
Õun	100	44	0,2	0,4	0,1	9,9
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>770</b>	<b>30,2</b>	<b>21,7</b>	<b>9,4</b>	<b>110,9</b>
10. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Üleküpsetatud suvikõrvits	200	249	5,5	16,3	4,4	19,3
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Tomati-sibulasalat õlikastmega	75	33	0,6	2,0	0,3	3,1
Paprika	75	27	1,0	0,4	0,1	4,8
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Keefir	200	107	6,8	5,0	3,4	8,4
Banaan	200	109	1,2	0,6	0,2	24,4
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>757</b>	<b>21,2</b>	<b>25,1</b>	<b>8,5</b>	<b>109,0</b>

Tabel 26

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus põhikooli kolmanda astme roogades (3)

11. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Külasupp	250	180	8,2	9,0	1,9	16,2
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Riisipuding	200	364	9,7	12,5	5,5	52,1
Mahlakissell õunamahlast	150	140	0,4	0,0	0,0	34,1
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>811</b>	<b>22,0</b>	<b>23,2</b>	<b>8,2</b>	<b>125,8</b>
12. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kurzeme strooganov	100	233	11,2	18,6	6,2	4,7
Keedetud brokoli	50	17	1,8	0,0	0,0	2,4
Hautatud porgandid	100	75	1,1	3,4	0,3	9,7
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
Banaan	200	109	1,2	0,6	0,2	24,4
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>778</b>	<b>28,1</b>	<b>28,5</b>	<b>10,1</b>	<b>99,8</b>
13. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hautatud kana hapukoorekastmes	100	248	11,8	20,2	6,7	4,0
Kartulipüree	150	166	3,1	6,0	0,7	24,4
Kaalika-rosinasalat mahlaga	50	37	0,5	0,1	0,0	8,4
Porgandi-õunasalat õlikastmega	50	40	0,3	2,2	0,3	4,6
Lehtsalat	10	2	0,1	0,0	0,0	0,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Mannavaht õunamahlast	150	174	1,9	0,3	0,0	40,3
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>839</b>	<b>24,9</b>	<b>32,0</b>	<b>9,6</b>	<b>110,1</b>
14. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hapukapsasupp sealihaga	250	295	12,3	18,6	5,0	18,9
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Kohupiima-küpsisetort	100	217	6,2	6,9	3,8	31,8
Soe mahlajook	200	109	1,2	0,6	0,2	24,4
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>748</b>	<b>23,5</b>	<b>27,7</b>	<b>9,7</b>	<b>98,6</b>
15. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-hakklihavorm (toorest kartulist)	250	446	25,9	21,7	6,3	35,4
Hapukoorekaste	50	41	0,7	2,7	1,7	3,4
Paprika-Hiina kapsa salat õlikastmega	75	47	0,9	3,2	0,5	3,5
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Mahlatarretis	150	162	3,5	0,0	0,0	36,3
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>830</b>	<b>34,7</b>	<b>30,0</b>	<b>9,6</b>	<b>102,6</b>

Tabel 26

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus põhikooli kolmanda astme roogades (4)

16. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Pikkpoiss	75	119	12,9	4,9	2,0	5,6
Keedetud makaronid	150	216	5,5	5,0	0,4	36,5
Porgandi-apelsinisolat seemnetega	75	112	2,7	4,7	0,7	14,3
Keedetud brokoli	75	25	2,7	0,0	0,0	3,6
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Piimakaste	50	55	1,2	3,8	0,6	3,8
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
Pirn	100	48	0,4	0,4	0,0	10,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>773</b>	<b>29,6</b>	<b>23,5</b>	<b>6,5</b>	<b>108,2</b>
17. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-makaronisupp	250	200	8,9	7,6	1,3	23,5
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Saia-kohupiima-õunavorm	180	387	13,0	10,0	4,1	60,0
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>761</b>	<b>29,0</b>	<b>20,8</b>	<b>7,2</b>	<b>111,7</b>
18. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Küpsetatud kana	75	214	14,2	17,3	4,3	0,0
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Porgand-hernes piimakastmes	150	161	5,6	9,0	2,2	13,8
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Jõhvika-rosinakissell	150	151	0,8	0,1	0,0	36,2
Vahustatud vahukoor	10	35	0,2	3,2	2,1	1,3
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>793</b>	<b>26,8</b>	<b>30,4</b>	<b>8,7</b>	<b>100,3</b>
19. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Küpsetatud kalapulgad	75	160	10,6	7,4	3,0	12,3
Kartuli-kaalikapuder	200	169	3,8	5,2	0,9	26,1
Porgandi-õunasalat õlikastmega	75	60	0,5	3,3	0,5	6,9
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Banaanijogurt	200	164	5,4	3,9	2,6	26,3
Maasikad	10	5	0,1	0,0	0,0	1,0
Küpsis	20	91	1,5	3,6	1,8	12,7
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>765</b>	<b>25,6</b>	<b>24,2</b>	<b>8,9</b>	<b>108,7</b>
20. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Köögiviljapüreesupp	250	137	3,3	7,7	1,0	13,3
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Juustuvõie	20	110	2,6	11,0	7,4	0,1
Küpsetatud õunad	280	278	3,5	4,2	2,2	55,4
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>754</b>	<b>19,9</b>	<b>28,6</b>	<b>14,0</b>	<b>101,8</b>

Tabel 26

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus põhikooli kolmanda astme roogades (5)

21. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Tomati-makaronivorm	250	310	15,5	15,3	5,9	26,4
Kapsa-porgandi-õunasalat õlikastmega	100	73	0,8	4,3	0,6	7,7
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Leivasupp	200	258	4,6	1,0	0,1	56,7
Hapukoor	10	20	0,2	2,0	1,3	0,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>777</b>	<b>24,7</b>	<b>23,3</b>	<b>8,1</b>	<b>114,4</b>
22. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kalaseljanka kartuliga	250	201	15,5	8,6	1,1	14,8
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Õuna-nuudlimaius	150	248	2,1	8,3	0,6	40,5
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
Viinamarjad	100	76	0,7	0,6	0,2	16,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>736</b>	<b>27,1</b>	<b>23,0</b>	<b>5,1</b>	<b>102,6</b>
23. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Värske kapsa-hakklihahautis	200	205	15,9	11,2	2,6	9,5
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Porgandi-apelsinisalad seemnetega	100	149	3,7	6,3	0,9	19,0
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Virsikukonserv	50	34	0,3	0,0	0,0	8,0
Jogurti-maasikatarretis	100	101	3,7	0,9	0,6	19,1
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>804</b>	<b>34,7</b>	<b>23,0</b>	<b>6,7</b>	<b>111,8</b>
24. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kõogiviljasupp	250	151	7,9	7,3	1,3	12,9
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Leivavormiroog	200	457	11,1	11,4	6,0	75,7
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>808</b>	<b>27,8</b>	<b>23,2</b>	<b>9,9</b>	<b>119,3</b>
25. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Ahjus küpsetatud kala	50	77	11,4	3,4	0,6	0,0
Sõmer riis	150	251	3,6	7,3	0,5	42,0
Poolakaste	50	110	1,4	10,9	7,0	1,4
Porgandi-õunasalat mahlaga	100	52	0,7	0,4	0,1	11,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Mustikasupp	200	133	0,4	0,4	0,0	31,4
Rõstitud saiakuubikud	20	88	2,4	1,1	0,1	16,8
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>827</b>	<b>23,5</b>	<b>24,2</b>	<b>8,4</b>	<b>126,1</b>

Tabel 26

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus põhikooli kolmanda astme roogades (6)

26. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Rassolnik	250	207	8,3	8,9	1,9	22,8
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Õunavorm	150	330	3,4	15,3	9,8	43,6
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
Kiivi	100	67	1,0	0,6	0,0	14,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>787</b>	<b>20,0</b>	<b>29,0</b>	<b>14,2</b>	<b>109,0</b>
27. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Makaroni-hakkliharoog tomati ja ananassiga	250	367	24,1	15,0	5,3	32,8
Kapsa-puuviljasalat maitsestatamata jogurtiga	100	65	1,5	0,8	0,5	12,7
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Lumemaasikas (peedi-õunatarretis vahukoorega)	150	215	3,0	8,1	5,3	31,8
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>809</b>	<b>32,8</b>	<b>24,7</b>	<b>11,2</b>	<b>111,2</b>
28. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Borš värskel kapsal ja kartuliga	250	161	7,9	7,4	1,3	15,2
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Päikese vormiroog (kõrvitsa-sidrunivorm)	200	409	10,8	10,5	1,7	66,5
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>781</b>	<b>27,6</b>	<b>23,3</b>	<b>6,3</b>	<b>112,4</b>
29. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Seapraad	75	321	18,8	27,0	8,5	0,0
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Keedetud lillkapsas	75	19	1,2	0,2	0,0	3,1
Hautatud porgandid	50	37	0,5	1,7	0,1	4,8
Jõhvika-apelsinipüree	50	49	0,2	0,1	0,0	11,6
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
Kiivi	150	101	1,5	0,9	0,0	21,3
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>803</b>	<b>28,8</b>	<b>30,7</b>	<b>8,8</b>	<b>100,3</b>
30. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kalafrikadellisupp	300	224	13,8	9,7	1,1	19,8
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Pannkoogid kohupiimaga	150	333	13,4	12,5	3,0	40,7
Mesi	15	49	0,0	0,0	0,0	12,1
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>769</b>	<b>31,5</b>	<b>22,9</b>	<b>4,2</b>	<b>106,6</b>

Tabel 26

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus põhikooli kolmanda astme roogades (7)

31. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Praetud hakklihapallid	75	155	11,5	7,7	1,9	9,4
Sõmer riis	150	251	3,6	7,3	0,5	42,0
Hapukoore-tomatikaste	50	41	0,7	2,4	1,5	3,9
Porgandi-õunasalat õlikastmega	50	40	0,3	2,2	0,3	4,6
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Magus supp kuivatatud puuviljadest	150	150	0,7	0,1	0,0	36,0
Vahustatud vahukoor	10	35	0,2	3,2	2,1	1,3
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>797</b>	<b>21,0</b>	<b>23,7</b>	<b>6,5</b>	<b>122,3</b>
32. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Peedisupp	250	167	8,0	7,3	1,3	16,8
Keedetud muna	20	27	2,5	1,9	0,5	0,0
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Kõrvitsapannkoogid	120	205	4,7	7,9	1,0	28,2
Keedis	30	52	0,1	0,0	0,0	12,7
Viinamarjad	100	76	0,7	0,6	0,2	16,6
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>765</b>	<b>26,5</b>	<b>24,3</b>	<b>7,1</b>	<b>107,4</b>
33. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Ahjus küpsetatud lõhe seesamiseemnetega	75	174	17,7	11,1	2,0	0,2
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Hapukoorekaste	50	41	0,7	2,7	1,7	3,4
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Porgandi-õunasalat õlikastmega	100	80	0,6	4,4	0,7	9,2
Värske kurk	50	7	0,4	0,1	0,0	1,3
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
Õunasupp	150	108	0,2	0,2	0,0	25,9
Praetud kaerahelbed	25	120	3,1	3,6	1,8	18,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>806</b>	<b>29,2</b>	<b>23,0</b>	<b>6,3</b>	<b>117,7</b>
34. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-porgandipüreesupp	250	154	3,4	6,9	1,0	19,0
Rõstitud saiakuubikud	20	88	2,4	1,1	0,1	16,8
Suured pannkoogid	150	309	11,1	13,4	3,0	35,0
Keedis	30	52	0,1	0,0	0,0	12,7
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
Pirn	150	72	0,6	0,6	0,0	15,9
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>788</b>	<b>24,4</b>	<b>27,1</b>	<b>7,5</b>	<b>108,9</b>
35. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Maksastrooganov	150	210	15,5	12,5	4,0	8,2
Kartulipüree	200	221	4,2	8,0	1,0	32,5
Kapsa-õunasalat õlikastmega	75	56	0,6	3,2	0,5	6,2
Porgandisalat mahlaga	50	23	0,5	0,2	0,1	4,6
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
Apelsin	200	71	1,0	0,2	0,0	16,0
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>809</b>	<b>32,2</b>	<b>29,8</b>	<b>9,0</b>	<b>100,5</b>

Tabel 26

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus põhikooli kolmanda astme roogades (8)

36. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Pasta-kalassupp	250	264	18,3	16,9	5,7	8,8
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Kaerahelbe-porgandikook	75	265	4,7	11,2	6,7	35,5
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
Banaan	200	109	1,2	0,6	0,2	24,4
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>801</b>	<b>28,5</b>	<b>29,5</b>	<b>12,8</b>	<b>102,6</b>
37. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Mulgipuder lihata	250	282	5,2	11,4	1,2	38,6
Praetud sibulad	20	39	0,4	3,1	0,2	2,2
Praetud sink	30	47	6,6	2,3	0,5	0,0
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Keefir	200	107	6,8	5,0	3,4	8,4
Õuna-porgandikissell	150	103	0,5	0,6	0,0	23,7
Vahustatud vahukoor	20	69	0,4	6,3	4,2	2,6
Pirn	150	72	0,6	0,6	0,0	15,9
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>837</b>	<b>24,2</b>	<b>29,9</b>	<b>9,6</b>	<b>114,8</b>
38. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kodune seljanka	250	208	13,0	12,5	3,3	10,2
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Leiva-õunavorm	180	391	7,8	10,9	6,0	64,0
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>780</b>	<b>28,0</b>	<b>27,6</b>	<b>11,7</b>	<b>102,5</b>
39. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Seene-hakklihapallid	80	133	9,4	5,6	1,6	11,0
Piimakaste	50	55	1,2	3,8	0,6	3,8
Sõmer riis	150	251	3,6	7,3	0,5	42,0
Paprika	50	18	0,7	0,3	0,1	3,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Puuviljatarretis	150	139	3,0	0,3	0,0	30,7
Vahustatud vahukoor	10	35	0,2	3,2	2,1	1,3
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>747</b>	<b>21,6</b>	<b>21,0</b>	<b>5,0</b>	<b>115,3</b>
40. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Köögiviljaragu	300	263	4,4	12,7	2,6	31,9
Keedetud peet	75	35	1,2	0,2	0,0	7,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Halvaa-rosinaruut	50	237	4,1	13,8	6,9	23,5
Joogijogurt	200	166	7,0	3,0	2,0	27,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>818</b>	<b>20,3</b>	<b>30,3</b>	<b>11,7</b>	<b>113,1</b>

Tabel 26

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus põhikooli kolmanda astme roogades (9)

41. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kana-köögiviljarisoto	250	348	19,3	11,8	1,0	39,8
Porgandi-apelsinisalad seemnetega	75	112	2,7	4,7	0,7	14,3
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Viinamarjad	150	114	1,1	0,9	0,3	24,9
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>801</b>	<b>33,6</b>	<b>23,1</b>	<b>5,4</b>	<b>112,0</b>
42. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hernesupp	250	374	18,9	17,5	4,2	33,9
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Aprikoosivaht	150	194	1,0	0,1	0,0	46,5
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>740</b>	<b>26,9</b>	<b>20,8</b>	<b>6,0</b>	<b>108,5</b>
43. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-kohupiimakotletid	200	266	11,4	10,2	0,8	31,3
Hapukoorekaste	75	62	1,0	4,1	2,6	5,1
Porgandi-kaalikasalat õlikastmega	100	73	0,8	4,3	0,6	7,7
Sepik	30	80	2,4	0,8	0,1	15,4
Tomat	75	15	0,5	0,2	0,0	2,8
Banaan	200	109	1,2	0,6	0,2	24,4
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>717</b>	<b>24,1</b>	<b>25,2</b>	<b>7,7</b>	<b>96,2</b>
44. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Praetud kala	75	153	15,2	7,7	1,1	5,0
Ahjukartulid	200	306	5,1	8,3	0,5	51,6
Porgandi-õunasalat mahlaga	100	52	0,7	0,4	0,1	11,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Keefir	200	107	6,8	5,0	3,4	8,4
Õun	100	44	0,2	0,4	0,1	9,9
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>778</b>	<b>31,7</b>	<b>22,4</b>	<b>5,2</b>	<b>109,5</b>
45. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Makaronid hakklihaga	200	333	15,3	10,6	2,0	43,0
Tomatikaste pastale	50	21	0,4	1,1	0,1	2,3
Hiina kapsa-maisi-paprikasalat õlikastmega	75	59	1,2	3,2	0,5	6,2
Värske kurgi salat õlikastmega	75	28	0,6	1,9	0,3	2,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Aprikoosikreem linaseemnetega	150	148	6,1	2,4	1,2	25,0
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>818</b>	<b>34,1</b>	<b>24,9</b>	<b>7,5</b>	<b>111,5</b>

Tabel 27

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus gümnaasiumiastme roogades (1)

1. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Pilaff sealihast	250	467	16,0	20,3	5,5	53,4
Keedetud peet	50	23	0,8	0,1	0,0	4,7
Kapsa-õunasalat mahlaga	100	39	0,7	0,3	0,1	8,4
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Jogurti-puuvilja-küpsisetarretis	150	205	6,2	8,2	5,2	26,0
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>850</b>	<b>27,4</b>	<b>29,6</b>	<b>10,9</b>	<b>115,9</b>
2. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-frikadellisupp	350	316	20,0	15,6	3,2	23,0
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Leivavaht	200	295	4,7	0,9	0,1	65,9
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>877</b>	<b>35,2</b>	<b>26,3</b>	<b>9,5</b>	<b>122,0</b>
3. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Keedetud veiseliha kaalikate ja kartulitega	300	313	28,6	9,4	4,2	27,5
Kapsa-peedi-õunasalat õlikastmega	120	92	1,1	5,1	0,8	10,3
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Rabarberisupp	250	134	0,6	0,1	0,0	32,3
Küpsis	50	226	3,9	9,1	4,6	31,7
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>882</b>	<b>37,8</b>	<b>24,2</b>	<b>9,6</b>	<b>125,1</b>
4. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-klimbisupp	300	332	13,9	13,1	3,5	38,6
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Kohupiimavorm	150	263	17,0	8,2	1,4	29,5
Mahlakissell õunamahlast	150	140	0,4	0,0	0,0	34,1
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>889</b>	<b>34,9</b>	<b>26,1</b>	<b>7,7</b>	<b>125,6</b>
5. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kala-riisivorm	180	346	23,4	15,6	4,3	26,8
Keedetud peet	50	23	0,8	0,1	0,0	4,7
Porgandi-õunasalat õlikastmega	50	40	0,3	2,2	0,3	4,6
Lehtsalat	10	2	0,1	0,0	0,0	0,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Leivasupp	150	193	3,4	0,7	0,1	42,5
Vahustatud vahukoor	10	35	0,2	3,2	2,1	1,3
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>799</b>	<b>32,4</b>	<b>22,5</b>	<b>7,0</b>	<b>114,0</b>

Tabel 27

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus gümnaasiumiastme roogades (2)

6. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hautatud sealiha köögiviljadega	200	290	13,9	18,7	5,6	15,6
Tomati-sibulasalat õlikastmega	100	43	0,8	2,6	0,4	4,1
Lehtsalat	10	2	0,1	0,0	0,0	0,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
Mahlakissell õunamahlast	150	140	0,4	0,0	0,0	34,1
Praetud kaerahelbed	25	120	3,1	3,6	1,8	18,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>822</b>	<b>28,8</b>	<b>30,7</b>	<b>11,2</b>	<b>105,1</b>
7. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hakklihakirsupp	300	222	14,3	11,2	2,3	15,4
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Leiva-õunavorm	200	434	8,7	12,1	6,7	71,2
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>895</b>	<b>33,6</b>	<b>30,0</b>	<b>13,1</b>	<b>119,7</b>
8. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Köögivilja-kala ahjuroog	250	380	21,3	19,7	9,2	28,1
Paprika-tomatisalat õlikastmega	75	47	0,7	3,2	0,5	3,7
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Õunapannkoogid	120	238	4,4	6,9	0,9	38,7
Keedis	20	35	0,1	0,0	0,0	8,4
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>861</b>	<b>30,6</b>	<b>30,6</b>	<b>10,7</b>	<b>112,8</b>
9. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kana-nuudlisupp	300	222	13,1	7,5	0,6	24,7
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Kohupiima-riivleivavorm	150	372	15,3	14,4	8,7	44,2
Keedis	30	52	0,1	0,0	0,0	12,7
Õun	150	66	0,3	0,5	0,1	14,9
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>829</b>	<b>32,5</b>	<b>23,1</b>	<b>9,5</b>	<b>119,9</b>
10. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Üleküpsetatud suvikõrvits	250	311	6,9	20,4	5,5	24,1
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Tomati-sibulasalat õlikastmega	100	43	0,8	2,6	0,4	4,1
Paprika	75	27	1,0	0,4	0,1	4,8
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Keefir	200	107	6,8	5,0	3,4	8,4
Banaan	200	109	1,2	0,6	0,2	24,4
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>830</b>	<b>22,7</b>	<b>29,8</b>	<b>9,7</b>	<b>114,8</b>

Tabel 27

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus gümnaasiumiastme roogades (3)

11. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Külasupp	300	216	9,8	10,8	2,3	19,4
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Riisipuding	200	364	9,7	12,5	5,5	52,1
Mahlakissell õunamahlast	150	140	0,4	0,0	0,0	34,1
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>847</b>	<b>23,6</b>	<b>25,0</b>	<b>8,5</b>	<b>129,1</b>
12. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kurzeme strooganov	100	233	11,2	18,6	6,2	4,7
Keedetud brokoli	100	34	3,6	0,0	0,0	4,8
Hautatud porgandid	150	112	1,6	5,1	0,4	14,5
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
Banaan	200	109	1,2	0,6	0,2	24,4
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>832</b>	<b>30,4</b>	<b>30,2</b>	<b>10,3</b>	<b>107,0</b>
13. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hautatud kana hapukoorekastmes	100	248	11,8	20,2	6,7	4,0
Kartulipüree	150	166	3,1	6,0	0,7	24,4
Kaalika-rosinasalat mahlaga	50	37	0,5	0,1	0,0	8,4
Porgandi-õunasalat õlikastmega	50	40	0,3	2,2	0,3	4,6
Lehtsalat	10	2	0,1	0,0	0,0	0,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Mannavaht õunamahlast	150	174	1,9	0,3	0,0	40,3
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>839</b>	<b>24,9</b>	<b>32,0</b>	<b>9,6</b>	<b>110,1</b>
14. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hapukapsasupp sealihaga	300	354	14,8	22,3	6,0	22,7
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Kohupiima-küpsisetort	120	261	7,5	8,3	4,5	38,2
Soe mahlajook	200	109	1,2	0,6	0,2	24,4
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>851</b>	<b>27,2</b>	<b>32,8</b>	<b>11,4</b>	<b>108,8</b>
15. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-hakklihavorm (toorest kartulist)	250	446	25,9	21,7	6,3	35,4
Hapukoorekaste	50	41	0,7	2,7	1,7	3,4
Paprika-Hiina kapsa salat õlikastmega	75	47	0,9	3,2	0,5	3,5
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Mahlatarretis	150	162	3,5	0,0	0,0	36,3
Vahustatud vahukoor	5	17	0,1	1,6	1,1	0,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>830</b>	<b>34,7</b>	<b>30,0</b>	<b>9,6</b>	<b>102,6</b>

Tabel 27

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus gümnaasiumiastme roogades (4)

16. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Pikkpoiss	100	159	17,2	6,5	2,7	7,5
Keedetud makaronid	200	288	7,4	6,7	0,5	48,7
Porgandi-apelsinisalad seemnetega	75	112	2,7	4,7	0,7	14,3
Keedetud brokoli	75	25	2,7	0,0	0,0	3,6
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Piimakaste	75	82	1,8	5,7	0,9	5,7
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
Pirn	100	48	0,4	0,4	0,0	10,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>912</b>	<b>36,3</b>	<b>28,6</b>	<b>7,6</b>	<b>124,2</b>
17. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-makaronisupp	300	240	10,7	9,1	1,6	28,2
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Saia-kohupiima-õunavorm	180	387	13,0	10,0	4,1	60,0
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>829</b>	<b>32,5</b>	<b>23,5</b>	<b>8,3</b>	<b>118,8</b>
18. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Küpsetatud kana	75	214	14,2	17,3	4,3	0,0
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Porgand-hernes piimakastmes	200	214	7,5	12,0	2,9	18,4
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Jõhvika-rosinakissell	200	202	1,0	0,2	0,1	48,3
Vahustatud vahukoor	10	35	0,2	3,2	2,1	1,3
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>897</b>	<b>28,9</b>	<b>33,5</b>	<b>9,5</b>	<b>117,0</b>
19. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Küpsetatud kalapulgad	100	214	14,2	9,9	4,0	16,4
Kartuli-kaalikapuder	250	211	4,7	6,5	1,2	32,7
Porgandi-õunasalat õlikastmega	100	80	0,6	4,4	0,7	9,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Banaanijogurt	200	164	5,4	3,9	2,6	26,3
Maasikad	10	5	0,1	0,0	0,0	1,0
Küpsis	20	91	1,5	3,6	1,8	12,7
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>881</b>	<b>30,2</b>	<b>29,0</b>	<b>10,3</b>	<b>121,6</b>
20. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Köögiviljapüreesupp	350	192	4,7	10,8	1,4	18,6
Täisteraleib	75	174	5,5	1,1	0,1	35,1
Juustuvõie	20	110	2,6	11,0	7,4	0,1
Küpsetatud õunad	250	248	3,1	3,8	1,9	49,5
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>837</b>	<b>22,6</b>	<b>31,6</b>	<b>14,2</b>	<b>112,8</b>

Tabel 27

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus gümnaasiumiastme roogades (5)

21. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Tomati-makaronivorm	300	372	18,6	18,4	7,1	31,7
Kapsa-porgandi-õunasalat õlikastmega	100	73	0,8	4,3	0,6	7,7
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Leivasupp	200	258	4,6	1,0	0,1	56,7
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>903</b>	<b>32,7</b>	<b>28,1</b>	<b>10,5</b>	<b>126,7</b>
22. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kalaseljanka kartuliga	300	242	18,6	10,4	1,3	17,7
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Õuna-nuudlimaius	200	331	2,8	11,1	0,7	54,0
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
Viinamarjad	100	76	0,7	0,6	0,2	16,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>887</b>	<b>32,6</b>	<b>28,7</b>	<b>6,4</b>	<b>121,5</b>
23. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Värske kapsa-hakklihahautis	200	205	15,9	11,2	2,6	9,5
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Porgandi-apelsinialat seemnetega	100	149	3,7	6,3	0,9	19,0
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Virsikonserv	50	34	0,3	0,0	0,0	8,0
Jogurti-maasikatarretis	100	101	3,7	0,9	0,6	19,1
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>804</b>	<b>34,7</b>	<b>23,0</b>	<b>6,7</b>	<b>111,8</b>
24. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Köögiviljasupp	300	181	9,5	8,8	1,5	15,5
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Leivavormiroog	200	457	11,1	11,4	6,0	75,7
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>867</b>	<b>31,1</b>	<b>25,9</b>	<b>11,0</b>	<b>124,2</b>
25. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Ahjus küpsetatud kala	50	77	11,4	3,4	0,6	0,0
Sõmer riis	150	251	3,6	7,3	0,5	42,0
Poolakaste	50	110	1,4	10,9	7,0	1,4
Porgandi-õunasalat mahlaga	100	52	0,7	0,4	0,1	11,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Mustikasupp	200	133	0,4	0,4	0,0	31,4
Rõstitud saiakuubikud	20	88	2,4	1,1	0,1	16,8
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>827</b>	<b>23,5</b>	<b>24,2</b>	<b>8,4</b>	<b>126,1</b>

Tabel 27

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus gümnaasiumiastme roogades (6)

26. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Rassolnik	300	249	10,0	10,7	2,3	27,3
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Õunavorm	150	330	3,4	15,3	9,8	43,6
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
Kiivi	100	67	1,0	0,6	0,0	14,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>829</b>	<b>21,6</b>	<b>30,8</b>	<b>14,5</b>	<b>113,5</b>
27. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Makaroni-hakkliharoo tomati ja ananassiga	250	367	24,1	15,0	5,3	32,8
Kapsa-puuviljasalat maitsestatamata jogurtiga	100	65	1,5	0,8	0,5	12,7
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Lumemaasikas (peedi-õunatarretis vahukoorega)	150	215	3,0	8,1	5,3	31,8
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>809</b>	<b>32,8</b>	<b>24,7</b>	<b>11,2</b>	<b>111,2</b>
28. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Borš värskes kapsas ja kartuliga	300	193	9,5	8,8	1,5	18,3
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Päikese vormiroog (kõrvitsa-sidrunivorm)	200	409	10,8	10,5	1,7	66,5
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>841</b>	<b>30,8</b>	<b>26,1</b>	<b>7,4</b>	<b>117,9</b>
29. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Seapraad	75	321	18,8	27,0	8,5	0,0
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Keedetud lillkapsas	100	25	1,6	0,2	0,0	4,1
Hautatud porgandid	100	75	1,1	3,4	0,3	9,7
Jõhvika-apelsinipüree	50	49	0,2	0,1	0,0	11,6
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
Kiivi	150	101	1,5	0,9	0,0	21,3
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>847</b>	<b>29,7</b>	<b>32,4</b>	<b>8,9</b>	<b>106,2</b>
30. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kalafrikadellisupp	350	262	16,1	11,3	1,3	23,1
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Pannkoogid kohupiimaga	180	400	16,1	15,0	3,6	48,8
Mesi	20	66	0,1	0,0	0,0	16,2
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>889</b>	<b>36,5</b>	<b>27,0</b>	<b>5,0</b>	<b>122,0</b>

Tabel 27

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus gümnaasiumiastme roogades (7)

31. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Praetud hakklihappallid	100	206	15,3	10,3	2,5	12,5
Sõmer riis	150	251	3,6	7,3	0,5	42,0
Hapukoore-tomatikaste	50	41	0,7	2,4	1,5	3,9
Porgandi-õunasalat õlikastmega	100	80	0,6	4,4	0,7	9,2
Tomat	50	10	0,4	0,1	0,0	1,9
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Magus supp kuivatatud puuviljadest	150	150	0,7	0,1	0,0	36,0
Vahustatud vahukoor	10	35	0,2	3,2	2,1	1,3
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>889</b>	<b>25,1</b>	<b>28,5</b>	<b>7,4</b>	<b>130,1</b>
32. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Peedisupp	300	200	9,6	8,8	1,5	20,1
Keedetud muna	20	27	2,5	1,9	0,5	0,0
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Kõrvitsapannkoogid	150	256	5,9	9,8	1,2	35,3
Keedis	30	52	0,1	0,0	0,0	12,7
Viinamarjad	100	76	0,7	0,6	0,2	16,6
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>849</b>	<b>29,3</b>	<b>27,7</b>	<b>7,6</b>	<b>117,8</b>
33. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Ahjus küpsetatud lõhe seesamiseemnetega	75	174	17,7	11,1	2,0	0,2
Keedetud kartul	150	115	2,4	0,2	0,0	25,7
Hapukoorekaste	50	41	0,7	2,7	1,7	3,4
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Porgandi-õunasalat õlikastmega	100	80	0,6	4,4	0,7	9,2
Värske kurk	50	7	0,4	0,1	0,0	1,3
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
Õunasupp	150	108	0,2	0,2	0,0	25,9
Praetud kaerahelbed	25	120	3,1	3,6	1,8	18,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>806</b>	<b>29,2</b>	<b>23,0</b>	<b>6,3</b>	<b>117,7</b>
34. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-porgandipüreesupp	300	185	4,1	8,3	1,2	22,8
Rõstitud saiakuubikud	30	132	3,6	1,7	0,2	25,1
Suured pannkoogid	150	309	11,1	13,4	3,0	35,0
Keedis	30	52	0,1	0,0	0,0	12,7
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
Pim	200	97	0,8	0,8	0,0	21,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>887</b>	<b>26,5</b>	<b>29,2</b>	<b>7,8</b>	<b>126,3</b>
35. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Maksastrooganov	150	210	15,5	12,5	4,0	8,2
Kartulipüree	200	221	4,2	8,0	1,0	32,5
Kapsa-õunasalat õlikastmega	75	56	0,6	3,2	0,5	6,2
Porgandisalat mahlaga	50	23	0,5	0,2	0,1	4,6
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
Apelsin	200	71	1,0	0,2	0,0	16,0
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>809</b>	<b>32,2</b>	<b>29,8</b>	<b>9,0</b>	<b>100,5</b>

Tabel 27

## Energia- ja põhitaitainete sisaldus gümnaasiumiastme roogades (8)

36. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Pasta-kalasupp	300	316	22,0	20,3	6,8	10,5
Petersell	2	1	0,1	0,0	0,0	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Kaerahelbe-porgandikook	75	265	4,7	11,2	6,7	35,5
Mahl	100	45	0,5	0,0	0,0	10,5
Banaan	200	109	1,2	0,6	0,2	24,4
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>853</b>	<b>32,2</b>	<b>32,9</b>	<b>13,9</b>	<b>104,4</b>
37. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Mulgipuder lihata	250	282	5,2	11,4	1,2	38,6
Praetud sibulad	20	39	0,4	3,1	0,2	2,2
Praetud sink	30	47	6,6	2,3	0,5	0,0
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Keefir	200	107	6,8	5,0	3,4	8,4
Õuna-porgandikissell	150	103	0,5	0,6	0,0	23,7
Vahustatud vahukoor	10	35	0,2	3,2	2,1	1,3
Pim	150	72	0,6	0,6	0,0	15,9
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>802</b>	<b>24,0</b>	<b>26,8</b>	<b>7,5</b>	<b>113,5</b>
38. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kodune seljanka	300	249	15,6	15,0	4,0	12,2
Hapukoor	5	10	0,1	1,0	0,7	0,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Leiva-õunavorm	200	434	8,7	12,1	6,7	71,2
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>893</b>	<b>33,1</b>	<b>32,5</b>	<b>13,9</b>	<b>114,1</b>
39. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Seene-hakkliahapallid	120	200	14,1	8,3	2,4	16,5
Piimakaste	75	82	1,8	5,7	0,9	5,7
Sõmer riis	180	302	4,3	8,7	0,6	50,4
Paprika	75	27	1,0	0,4	0,1	4,8
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Puuviljatarretis	150	139	3,0	0,3	0,0	30,7
Vahustatud vahukoor	10	35	0,2	3,2	2,1	1,3
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>900</b>	<b>27,9</b>	<b>27,2</b>	<b>6,2</b>	<b>132,7</b>
40. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Köögiviljaraguu	300	263	4,4	12,7	2,6	31,9
Keedetud peet	75	35	1,2	0,2	0,0	7,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Halvaa-rosinaruut	50	237	4,1	13,8	6,9	23,5
Joogijogurt	200	166	7,0	3,0	2,0	27,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>818</b>	<b>20,3</b>	<b>30,3</b>	<b>11,7</b>	<b>113,1</b>

Tabel 27

## Energia- ja põhitoitainete sisaldus gümnaasiumiastme roogades (9)

41. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kana-köögiviljarisoto	250	348	19,3	11,8	1,0	39,8
Porgandi-apelsinisolat seemnetega	75	112	2,7	4,7	0,7	14,3
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Viinamarjad	150	114	1,1	0,9	0,3	24,9
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>801</b>	<b>33,6</b>	<b>23,1</b>	<b>5,4</b>	<b>112,0</b>
42. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Hernesupp	300	448	22,7	21,1	5,0	40,7
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Aprikoosivaht	200	258	1,3	0,1	0,0	62,0
Piim	150	84	5,1	3,8	2,5	7,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>907</b>	<b>32,7</b>	<b>25,6</b>	<b>7,7</b>	<b>133,2</b>
43. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Kartuli-kohupiimakottletid	250	332	14,2	12,7	1,0	39,1
Hapukoorekaste	100	83	1,3	5,5	3,4	6,8
Porgandi-kaalikasalat õlikastmega	100	73	0,8	4,3	0,6	7,7
Sepik	30	80	2,4	0,8	0,1	15,4
Tomat	75	15	0,5	0,2	0,0	2,8
Banaan	200	109	1,2	0,6	0,2	24,4
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>804</b>	<b>27,3</b>	<b>29,1</b>	<b>8,8</b>	<b>105,7</b>
44. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Praetud kala	75	153	15,2	7,7	1,1	5,0
Ahjukartulid	200	306	5,1	8,3	0,5	51,6
Porgandi-õunasalat mahlaga	100	52	0,7	0,4	0,1	11,2
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Keefir	200	107	6,8	5,0	3,4	8,4
Õun	150	66	0,3	0,5	0,1	14,9
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>800</b>	<b>31,8</b>	<b>22,6</b>	<b>5,2</b>	<b>114,5</b>
45. päev	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
Makaronid hakklihaga	200	333	15,3	10,6	2,0	43,0
Tomatikaste pastale	50	21	0,4	1,1	0,1	2,3
Hiina kapsa-maisi-paprikasalat õlikastmega	75	59	1,2	3,2	0,5	6,2
Värske kurgi salat õlikastmega	75	28	0,6	1,9	0,3	2,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Aprikoosikreem linaseemnetega	150	148	6,1	2,4	1,2	25,0
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>818</b>	<b>34,1</b>	<b>24,9</b>	<b>7,5</b>	<b>111,5</b>

# INNOVAATILINE KOOLILÕUNA

Rethink OÜ soovib muuta Eesti toitlustusettevõtted efektiivsemaks. Käesoleva menüüga tahetakse tõsta koolitoidu populaarsust õpilaste hulgas. Koolitoidu populaarsust mõjutavad

- kokkade aegunud lähenemine ning vähene huvi koolituste vastu. Paljud praktiseerivad kokad on kinni vanas, nad on harjunud endisaegsete toitlustamise põhimõtetega;
- kokkade vähene või peaaegu olematu koolitus tänapäeva toitlustamise trendides nii tooraine valiku kui ka valmistamisviiside osas, mis toob kaasa selle, et koolitoidu menüüd on enamasti väga traditsioonilised. Teisalt seab menüüde rikastamisele piirangud ka rahapuudus.

Koolisööklas kogetud ebameeldivused viivad aga õpilased puhvetisse või kauplusse, kust koolilõuna asemele ostetakse pigem mittetäisväärtuslikku toitu.

Eesti koolide toitlustamises oleks tarvis revolutsiooni, nagu seda tegi staarkokk Jamie Oliver Inglismaal. Ta näitas, et mõistliku hinnaga on võimalik lastele pakkuda kvaliteetset, huvitavat ning maitsvat sööki.

Välja on töötatud koolitoidu menüü, mis pakub lastele maitseelamusi, täis kõhtu ja on tervislik. Soovitakse näidata, kuidas lihtsate vahenditega on võimalik parandada laste toiduelamusi nii koolides kui ka lasteaedades.

## Näpunäiteid maitsva söögi valmistamiseks

Hea söök valmib kergesti õigete töövõtete ning vahendite abil.

- Õige varustusega saab tunduvalt kiiremini ning meeldivamalt toitu valmistada.
- Valmistatava toidu pildid peaksid olema seina peal, et kõik teaksid, kuidas valmis toit peab tegelikult välja nägema.
- Söögi väljanägemine on äärmiselt tähtis.
- Ärge asendage toorainet ilma tungiva põhjusega – menüüd on spetsialistide poolt kontrollitud. Muutes suvaliselt menüüd, muudad toidu tervislikkust. Väikesed muudatused on lubatud, näiteks võib kasutada fondi (kontsentreeritud puljong) puljongikuubiku asemel, värsket tomatit konservtomati asemel.
- Maitse toitu enne serveerimist. Tunnetäi sööki. Ära lisa valmistoidule soola.
- Alguses on nii lastel kui kokkadel uute toitudega raske harjuda, kuid tähtis on mitte alla anda.

## Ettepanekuid koolitoitlustamiseks ning koolitoidu populaarsuse tõstmiseks

- Tähtis on tõsta nii söögi kui söömiskeskkonna kvaliteeti.
- Vältida sõna „söökla” kasutamist. Koolide söögikohtadele võiks panna kutsuvad nimed – restoran Maitseelamus jm.
- Menüü seinal võiks näha välja ahvatlev – kulutada rohkem aega kujundusele, värvidele, printimisvärvi jne.
- Kaasata õpilased menüü koostamisse – paluda lastel panna kirja oma lemmiktoit ning kõige enim häält saanud toitu valmistada üks kord kuus.
- Korraldada rohkem temaatilisi nädalaid (Itaalia nädal, *tex-mex* nädal).
- Kaasata kuulsaid kokki – kokad (nt televiisorist tuntud) käivad aeg-ajalt koolides süüa tegemas.
- Kui võimalik, luua salatilaud, kust lapsed saavad endale ise meelepärase valiku teha – erinevad köögiviljad, oliiviõli, balsamiädikas. Salatilauda juures võiks asuda ka leivalaud (rukkileib, täisteraleib, näkileib, seemnesai).
- Detailid on olulised. Kui pakute moosi, siis täpsustage menüüs kindlasti, mis moosiga on tegemist.
- Söögivahetund peaks olema vähemalt 45 min pikk.
- Lõunat ei saa pakkuda kell 10! Eriti kui koolipäev lõpeb 15–17 paiku.

- Vähendada tuleks erinevusi koolide toitlustamises. Tase on kooliti väga erinev.
- Kuulsad ja lastele eeskujuks olevad inimesed peaksid propageerima tervislikku ning mitmekesist toitumist, hommikueine ning koolilõuna söömise tähtsust.
- Lapsed ning nende vanemad võiksid hakata koos süüa tegema – luua koolide juurde toiduvalmistamisklubisid. Paljud inimesed ei oska enam süüa teha, nad ostavad poe valmistoiduletist grillkana või purgi valmis suppi.
- Muuta tuleb inimeste hoiakuid. Söögivalmistamine tuleks teha lahedaks – söögitegemise oskus on tähtis, väärtuslik ning lõbus.
- Koolitamist ja maailmavaate muutmist vajavad kindlasti inimesed, kes teistele sööki valmistavad.

Innovaatiline menüü koosneb kümnest koolilõunast portsjonite arvestusega põhikooli kolmandale astmele. Päevad ei ole menüüs kohustuslikus kasutamise järjekorras.

Iga söögikorra juurde on ette nähtud salativalik – menüüs esinevad köögiviljad (tomat, kurk, jäasalat), idud, oliiviõli ja balsamiädikas on mõeldud salatilauale, kust iga õpilane võtab neid nii palju, kui soovib. Menüüs on näidatud salativaliku keskmised arvestuslikud netokogused õpilase kohta. Lisaks salativalikule pakutakse ka söögiga sobivat lisasalatit.

Kõikidel menüü roogadel on tehnoloogilised kaardid. Toiduainete kohta käivad analoogilised täpsustused nagu 45 päeva menüü puhul. Retsepte võib veidi kohandada vastavalt sööjate arvule, toiduvalmistamise võimalustele, tooraine olemasolule jne. Kui aga muuta retsepte liiga palju (temperatuur, küpsetusaeg, valmistusviis), siis võib juhtuda, et toit ebaõnnestub. Kui retsept võib tunduda esialgu imelik (ollakse harjutud teisiti tegema), tasub toodud kirjelduse järgi roa valmistamist igal juhul proovida, et saada harjumuspärasest teistsuguseid tulemusi – uued maitseid ja värvilahendused.

Mõned toidud nõuavad traditsioonilisest pikemat ettevalmistamis- või valmistamisaega. Seega tuleks tutvuda retseptiga aegsasti, kuna üht-teist tuleb päev varem valmis teha. Enne kui hakata tegutsema, tuleb retsept hoolikalt läbi lugeda ning vaadata, et kõik vajalik roa valmistamiseks oleks olemas (tooraine, head toiduvalmistamise vahendid (nt teravad noad), seadmed roa valmistamiseks jm).

Retseptides on pakutud ka mitmesuguseid võimalusi maitsetaimede ja -ainete kasutamiseks. Soolast ja piprast üksi jääb tihti väheks. Soolatarbimise vähendamiseks kasutada maitsestamisel rohkem ürte. Ürtide all on silmas peetud värskaid taimi, kui pole teisiti öeldud.

Koduleheküljel [www.rethink.ee](http://www.rethink.ee) on kõik retseptid koos piltidega. Seal on ka palju näpunäiteid nende toitude valmistamiseks.

Iris Liib-Siplane

Erki Siplane

# INNOVAATILINE MENÜÜ

Tabel 28

Kahe nädala (10 päeva) innovaatilise koolilõuna menüü põhikooli kolmandale astmele koos roogadest saadud energia ja põhitaitainetega (1)

	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
<b>1. päev</b>						
Hakklihakaste, bolognese (309)	200	192	15,6	9,3	2,5	11,0
Makaronid, keedetud, õlita	150	158	5,1	1,2	0,2	31,2
Porgandi-rosinasalat mahlaga (318)	100	75	1,3	0,4	0,1	16,3
Salativalik: tomat, jäasalat, oliiviõli	20/20/2	25	0,3	2,1	0,3	1,1
Banaanikook (293)	75	243	4,4	8,1	2,5	37,2
Banaani-maasikakokteil (292)	200	108	2,9	1,9	1,1	19,4
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>801</b>	<b>29,7</b>	<b>22,9</b>	<b>6,7</b>	<b>116,3</b>
<b>2. päev</b>						
Hautatud veiseliha (313)	175	195	15,4	11,3	2,6	7,3
Kartulipüree (26)	200	221	4,2	8,0	1,0	32,5
Hapukapsasalat õliga (315)	100	59	1,3	2,6	0,2	7,4
Salativalik: kurk, idud, oliiviõli	20/20/2	28	0,7	2,1	0,3	1,6
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Õuna-marjasupp (304)	200	118	0,6	0,5	0,0	27,2
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>793</b>	<b>29,3</b>	<b>27,6</b>	<b>5,9</b>	<b>104,2</b>
<b>3. päev</b>						
Magushapu kana (311)	120	168	12,3	7,0	1,2	13,4
Sõmer riis (299)	150	185	3,5	0,5	0,1	40,8
Salativalik: tomat, kurk, paprika, jäasalat, oliiviõli	30/30/30/5	70	1,1	5,3	0,8	4,4
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
Õunakook (296)	75	183	1,2	5,3	3,3	32,1
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>834</b>	<b>28,4</b>	<b>23,7</b>	<b>8,8</b>	<b>123,7</b>
<b>4. päev</b>						
Hakklihasupp (319)	350	251	13,4	11,7	2,0	22,2
Täisteraleib	100	233	7,3	1,4	0,2	46,8
Õuna-vahukoorevaht (305)	100	107	0,5	5,5	3,6	13,4
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
Kiivi	100	67	1,0	0,6	0,0	14,2
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>769</b>	<b>29,0</b>	<b>24,2</b>	<b>9,1</b>	<b>106,2</b>
<b>5. päev</b>						
Kalagrataän (307)	250	287	16,9	13,9	4,0	22,7
Peedi ja marineeritud kurgi salat (317)	100	38	1,3	0,2	0,0	7,6
Salativalik: tomat, paprika, jäasalat, idud, oliiviõli	30/30/30/5	77	1,8	5,3	0,8	5,3
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Piim	200	112	6,8	5,0	3,4	9,6
Maasikakaste (300)	220	123	1,1	0,3	0,0	28,6
<b>Koorejäätis</b>	<b>30</b>	<b>62</b>	<b>1,3</b>	<b>3,6</b>	<b>2,4</b>	<b>6,0</b>
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>816</b>	<b>32,8</b>	<b>29,1</b>	<b>10,6</b>	<b>103,1</b>

Tabel 28

Kahe nädala (10 päeva) innovaatilise koolilõuna menüü põhikooli kolmandale astmele koos roogadest saadud energia ja põhitaitainetega (2)

	Kogus g	Energia kcal	Valgud g	Rasvad g	Küll-nud rh g	Süsivesikud g
<b>6. päev</b>						
Aurutatud lõhe (306)	80	145	16,2	8,8	1,7	0,0
Köögilijad bešamellkastmega (298)	250	209	6,0	7,9	5,1	27,7
Salativalik: tomat, kurk, paprika, jääsa- lat, oliiviõli	30/30/30/30/5	70	1,1	5,3	0,8	4,4
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Põldmarjamagustoit (301)	200	211	3,2	0,2	0,0	48,2
Piim	100	56	3,4	2,5	1,7	4,8
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>808</b>	<b>33,5</b>	<b>25,4</b>	<b>9,3</b>	<b>108,5</b>
<b>7. päev</b>						
Hakkliha-kartulivormiroog (308)	250	247	18,1	7,4	3,7	26,3
Oasalat (316)	75	87	3,6	2,5	0,2	12,2
Salativalik: tomat, jääsalat, oliiviõli	20/20/2	25	0,3	2,1	0,3	1,1
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Virsikud kaerahelbepuruga (303)	150	350	5,9	15,1	7,2	46,6
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>825</b>	<b>31,5</b>	<b>27,7</b>	<b>11,4</b>	<b>109,6</b>
<b>8. päev</b>						
Karrikana (310)	130	187	10,8	12,9	7,4	6,6
Sõmer riis (299)	150	185	3,5	0,5	0,1	40,8
Salativalik: tomat, kurk, paprika, jääsa- lat, oliiviõli	30/30/30/30/5	70	1,1	5,3	0,8	4,4
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Porgandikook (294)	50	208	2,2	10,8	0,8	24,8
Viinamarjad	50	38	0,4	0,3	0,1	8,3
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>805</b>	<b>21,6</b>	<b>30,5</b>	<b>9,2</b>	<b>108,3</b>
<b>9. päev</b>						
Hernesupp suitsuribiga (320)	300	356	22,4	11,8	2,2	39,0
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Või	5	37	0,0	4,0	2,7	0,0
Rabarberi-sidrunikook (295)	100	215	3,0	10,1	6,5	27,4
Banaan	150	82	0,9	0,5	0,2	18,3
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>806</b>	<b>29,9</b>	<b>27,0</b>	<b>11,6</b>	<b>108,1</b>
<b>10. päev</b>						
Teriyaki kanavardad (312)	50	92	13,0	3,6	1,1	1,7
Boršisalat (314)	320	150	4,0	4,0	0,4	23,9
Külm köömnekaste (297)	30	27	1,6	1,1	0,5	2,7
Täisteraleib	50	116	3,7	0,7	0,1	23,4
Kakao	200	153	5,6	4,3	2,8	22,3
Seesamiseemnemaius (302)	50	247	4,2	8,8	1,2	37,0
Mandariin	50	17	0,3	0,1	0,0	3,8
<b>Koolilõuna kokku</b>		<b>802</b>	<b>32,3</b>	<b>22,5</b>	<b>6,1</b>	<b>114,8</b>

## ENERGIA- JA TOITAINESISALDUS INNOVAATILISES MENÜÜS

**Tabel 29**  
**Energia ja toitainete saamine päeviti ja keskmiselt innovaatilisest menüüst võrreldes soovitusega (1)**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Keskmine	Soovitus
<b>Energia kcal</b>	801	793	834	769	816	808	825	805	806	802	<b>806</b>	780
<b>Valgud g</b>	29,7	29,3	28,4	29	32,8	33,5	31,5	21,6	29,9	32,3	<b>29,8</b>	
<b>Rasvad g</b>	22,9	27,6	23,7	24,2	29,1	25,4	27,7	30,5	27	22,5	<b>26,1</b>	
<b>Sisivesikud g</b>	116	104	124	106	103	109	110	108	108	115	<b>110</b>	
<b>Valgud %E</b>	15,1	15,0	13,9	15,4	16,4	16,9	15,5	10,9	15,1	16,4	<b>15,1</b>	10-15
<b>Rasvad %E</b>	25,9	31,5	25,8	28,5	32,3	28,5	30,4	34,4	30,4	25,4	<b>29,3</b>	25-30
<b>Sisivesikud %E</b>	59,0	53,4	60,3	56,1	51,3	54,6	54,0	54,7	54,5	58,2	<b>55,6</b>	55-60
<b>Küllastunud rasvhapped g</b>	6,6	5,8	8,8	9,1	10,7	9,3	11,4	9,2	11,6	6,1	<b>8,9</b>	
<b>Monoküllastumata rasvhapped g</b>	8,2	13,2	9,7	8,1	11,5	9,9	10,5	12,9	9	8,5	<b>10,2</b>	
<b>Poliiküllastumata rasvhapped g</b>	6,1	6,5	3,4	3,8	4,4	4,1	3,7	6,1	4,3	6,4	<b>4,9</b>	
<b>Küllastunud rasvhapped %E</b>	7,5	6,6	9,6	10,7	11,9	10,4	12,5	10,4	13,0	6,9	<b>10,0</b>	max10
<b>Monoküllastumata rasvhapped %E</b>	9,3	15,1	10,6	9,5	12,8	11,1	11,5	14,5	10,1	9,6	<b>11,4</b>	10-15
<b>Poliiküllastumata rasvhapped %E</b>	6,9	7,4	3,7	4,5	4,9	4,6	4,1	6,9	4,8	7,2	<b>5,5</b>	5-10
<b>Sahharos g</b>	23,5	17,5	24,7	9,3	10,1	17,6	14,6	12,6	17,8	63,6	<b>21,1</b>	
<b>Sahharos %E</b>	11,9	9,0	12,0	4,9	5,0	8,9	7,2	6,4	9,0	32,2	<b>10,7</b>	max10
<b>Kolesterool mg</b>	83,8	53,2	65,3	63,1	102,9	91,9	71,6	50	63,1	53	<b>69,8</b>	max100
<b>Kiudained g</b>	11,2	15,6	10,6	19,3	12	13,4	15,5	10,6	15,5	14,2	<b>13,8</b>	5,9

Tabel 29

## Energia ja toitainete saamine päeviti ja keskmiselt innovaatilisest menüüst võrreldes soovituslega (2)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Keskmine	Soovitus
Vitamiin A µg-ekv	1409	474	588	192	365	1022	475	451	736	1245	696	227
Vitamiin D µg	0,4	0,3	0,2	0,3	2,9	11,6	0,4	0,1	0,4	0,1	1,7	2,4
Vitamiin E mg	4,1	5,8	5,1	4	5	5,2	7,2	6,6	3,4	2,4	4,9	2,6
Vitamiin B <sub>1</sub> mg	0,5	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,6	0,3	0,5	0,4	0,5	0,4
Vitamiin B <sub>2</sub> mg	0,4	0,6	0,7	0,8	0,9	0,7	0,3	0,3	0,3	0,5	0,6	0,5
Niatsiin mg-ekv	13,4	11,6	13,4	12	11,1	14,8	12,6	9	9,8	11,8	12,0	5,5
Vitamiin B <sub>6</sub> mg	0,7	1,1	0,9	0,8	0,9	1,3	0,7	0,6	0,6	0,5	0,8	0,5
Vitamiin B <sub>12</sub> µg	1,7	1,9	1	1,8	4,6	6,2	1,5	0,4	0,3	0,7	2,0	0,7
Foolhape µg	133	113	141	99	185	149	132	101	61	138	125	81
Vitamiin C mg	56,4	29,4	87,6	89,7	112,9	79,8	13,9	54,3	12,4	26,4	56,3	24
Naatrium mg	604	688	679	1249	1031	446	988	407	369	516	698	640
Kaalium mg	1864	2279	1345	1811	2401	2108	1759	1129	1692	1996	1838	1070
Kaltsium mg	304	270	319	356	546	360	215	159	125	365	302	290
Magneesium mg	121	156	126	171	172	152	172	105	166	203	154	102
Fosfor mg	479	542	507	612	724	658	610	379	499	658	567	230
Raud mg	7,2	7,2	5,2	7,9	6,1	4,9	8,3	5,2	8,1	7	6,7	3,9
Tsink mg	5,2	6,3	3,9	6	4,6	3,5	6,6	3,2	4,9	5,7	5,0	3,3
Vask µg	472	536	562	728	533	467	648	521	822	682	597	270
Jood µg	83	32	52	46	90	102	23	29	19	39	51,4	49
Seleen µg	28,8	28,5	24,1	17,7	26,4	39,3	21,5	20,9	32,1	26	26,5	14

Innovaatilisest menüüst saadud energia ületab veidi soovitatavat. Põhitoitainete ja rasvhapete osatähtsused energias vastavad soovitusetele. Energia ning põhitoitainete päevase tarbimise kõikumised on soovitusete piires. Kõikide vitamiinide (v.a vitamiin D) ja mineraalainete tarbimine vastab nõuetele.

## ÕPILASTE JA LASTEAIALASTE TOIDUEELISTUSED. KÜSITLUSTULEMUSTE ANALÜÜS

Õpilaste ja lasteaialaste toidueelistusi selgitav küsitlus viidi läbi 2007. aasta kevadel Interneti teel. Küsitluse koostas Tervise Arengu Instituut, et teada saada, missugused road lastele rohkem või vähem meeldivad. Küsimustik oli mõeldud täitmiseks kooliõpilastele, lasteaialastele koos vanematega ning lasteaedade personalile.

Road olid jaotatud gruppidesse ning iga roa puhul võis valida, kas see

- maitseb väga
- üldse ei meeldi
- süüakse ära, kuid pole lemmikroog ehk käib kah.

Ühegi roa kohta vastamata jätta ei saanud ning toidugruppide siseselt oli kindlaks määratud minimaalne positiivsete ("väga maitseb", "käib kah") vastuste arv, et lapsed valiksid ka vähem meeldivast toidugrupist roogasid, mida nad sööksid.

Putrude valik oli koolidel väiksem, sest koolilõunal üldjuhul putrusid ei pakuta, samuti puudus neil võimalus valida piimasuppe.

Et selgitada välja laste lemmiksalatid, küsiti neilt, millest valmistatud salateid nad sooviksid süüa.

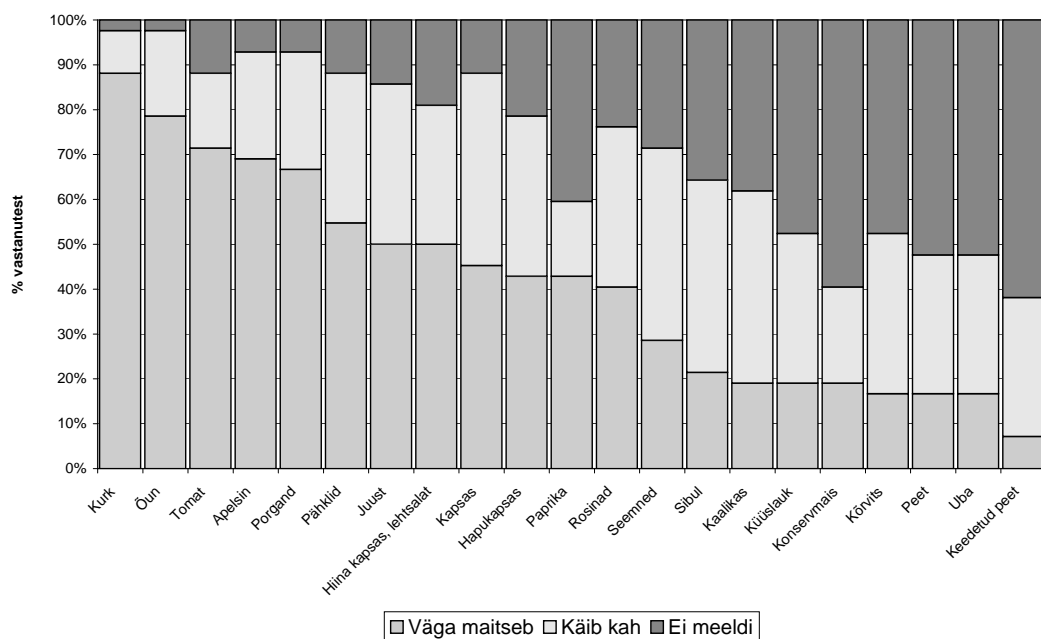
Kuigi kooliõpilaste ja lasteaialaste vahel esines väikesi erinevusi, võib öelda, et lemmikute esiseitse oli mõlemal rühmal – **kurk, õun, tomat, porgand, apelsin, pähklid ja juust.**

Kui lasteaialastel jäid kõige **viimasele kohale sibul** ja **küüslauk**, siis koolilastel olid selleks **peet** ja **uba**.

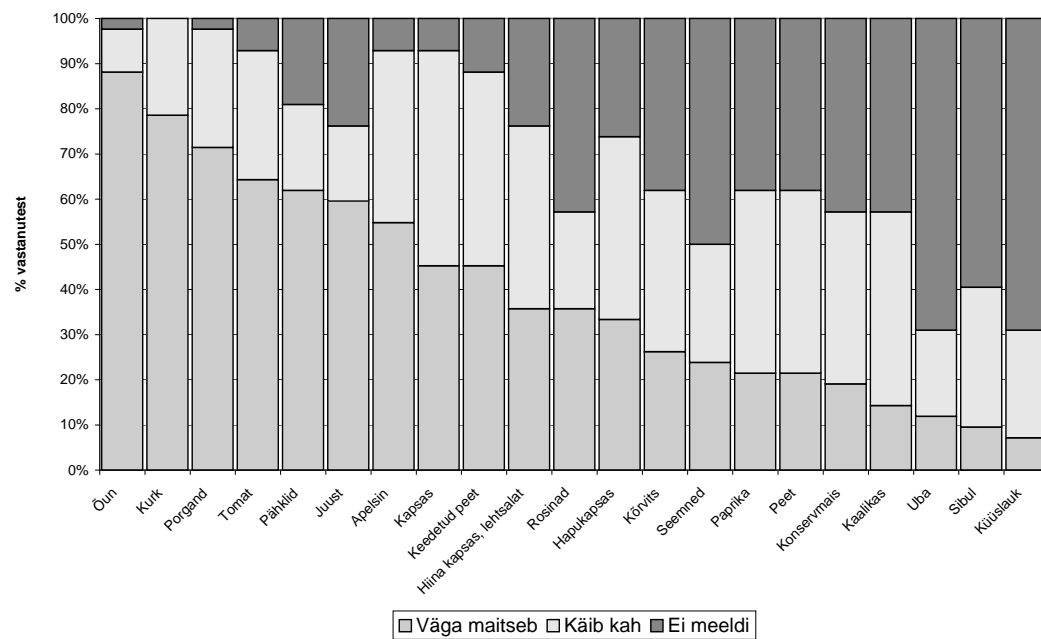
Lasteaialaste puhul olid üsna paljud vastajad arvamusel, et parem oleks nende salatisse rosinaid ja seemneid mitte panna.

Raamatu 45 päeva menüüs on lasteaialaste salativalik sageli asendatud köögiviljalõiguga, mida lapsed võivad süüa vahepalana kogu lasteaia veedetud päeva jooksul.

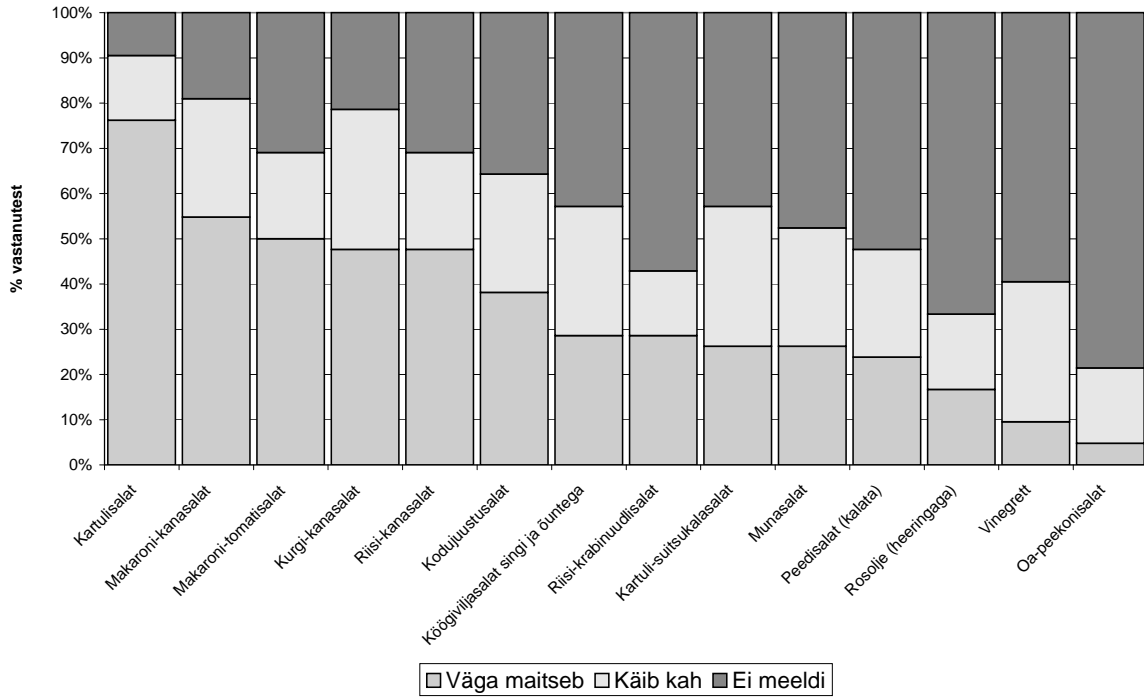
Koolilõuna puhul on enamasti kasutatud toorsalatit. Valikus on toorsalateid nii õpilaste lemmikköögiviljadest ja -puuviljadest (kurk, õun, porgand) kui vahetevahel ka vähem meeldivatest (peet, kõrvits) köögiviljadest, et harjutada õpilasi sööma kõiki köögivilju ja nendest valmistatud salateid.



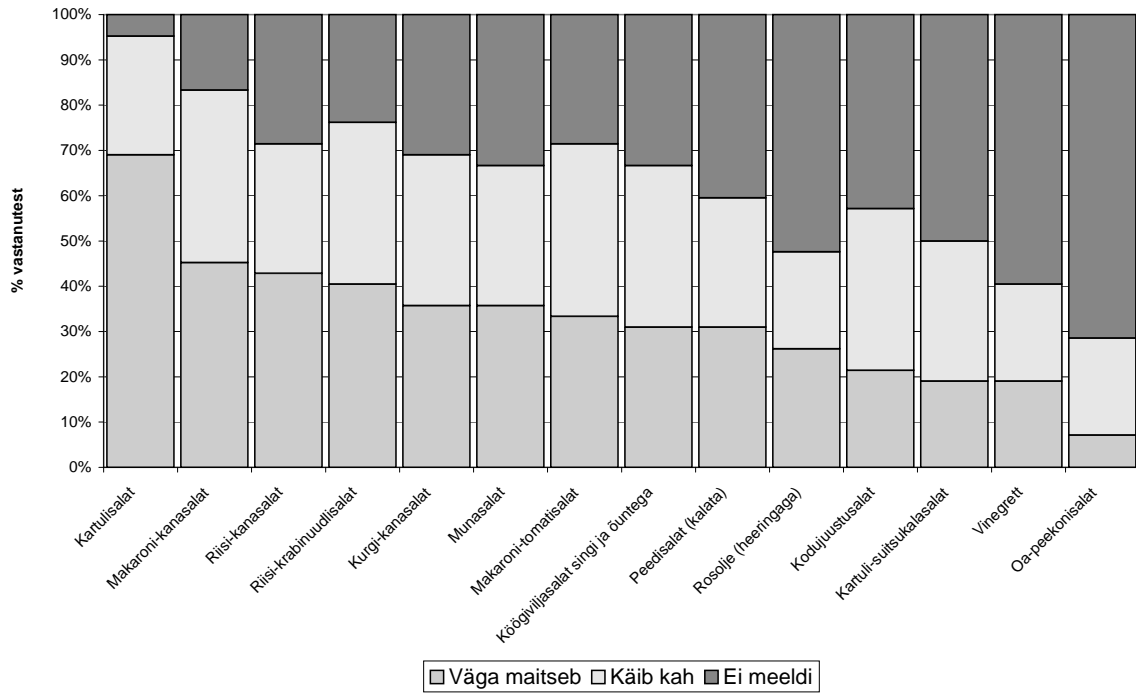
Joonis 10. Salatikomponentide eelistused (kool)



Joonis 11. Salatikomponentide eelistused (lasteae)

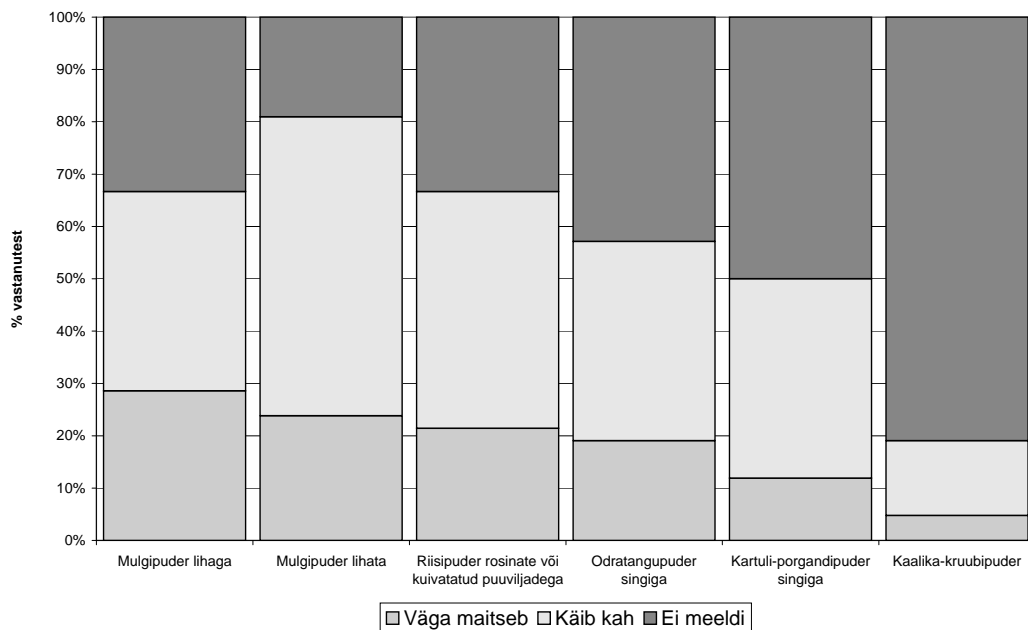


Joonis 12. Keedetud toiduainetest valmistatud salatite eelistused (kool)



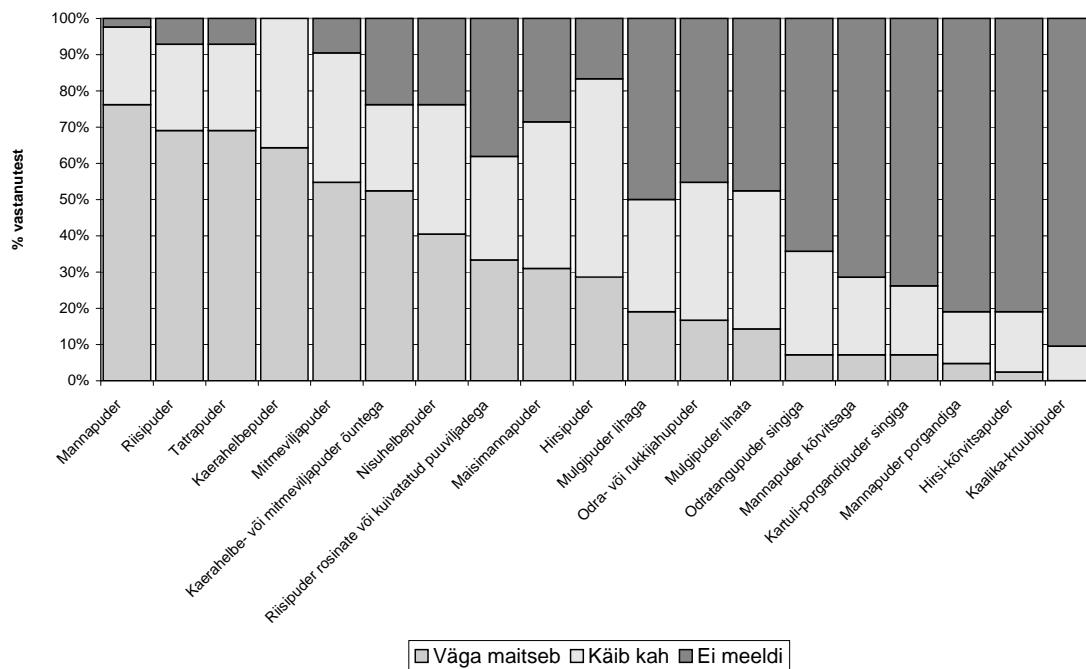
Joonis 13. Keedetud toiduainetest valmistatud salatite eelistused (lasteae)

Keedetud toiduainetest valmistatud salatitest eelistasid kooli- ja lasteaialapsed **kartulisalatit** ning kõige viimasele kohale jäid **vinegrett** ning **oa-peekonisalat**.



Joonis 14. Putrude eelistused (kool)

Koolide puhul oli putrude valik küsitluses üsna kesine, sest tavaliselt koolilõunaks putru ei pakuta. Pigem on koolilõunal pakutav puder põhiroa lisand. Toodud valikust eelistasid õpilased **mulgiputru lihaga**. Kõige vähem meeldis neile **kaalika-kruubipuder**



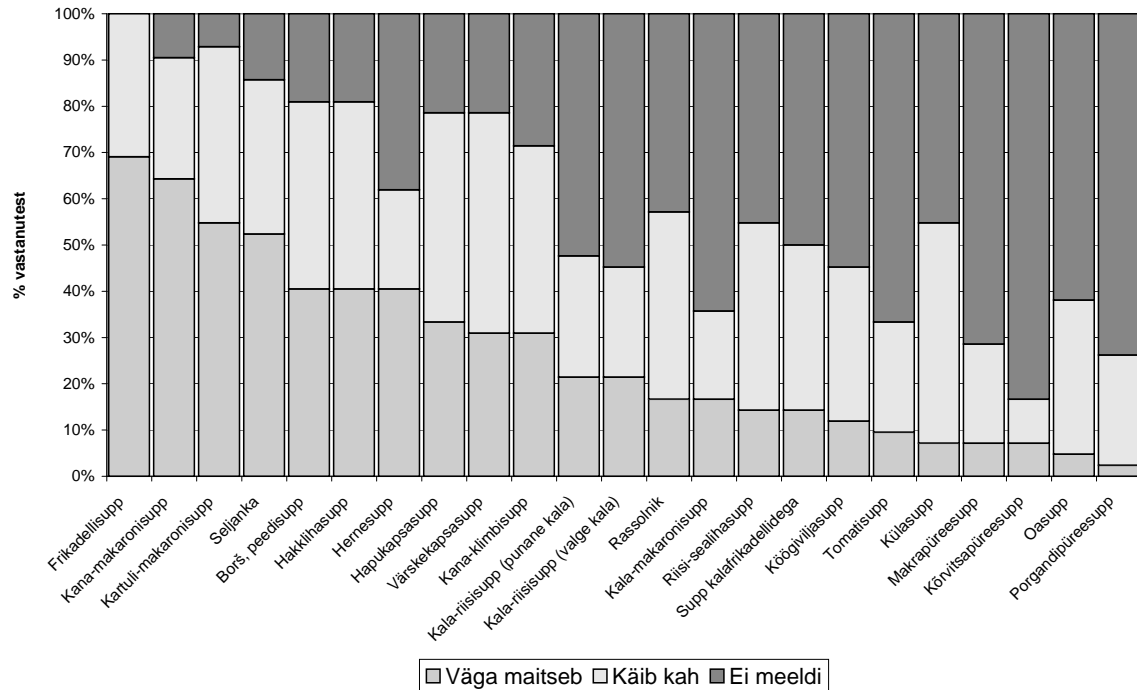
Joonis 15. Putrude eelistused (lasteaed)

Lasteaialapsed sooviksid süüa võimalikult tavalisi putrusid – **manna-, riisi-, tatra-, kaerahelbe- ja mitmeviljaputru**.

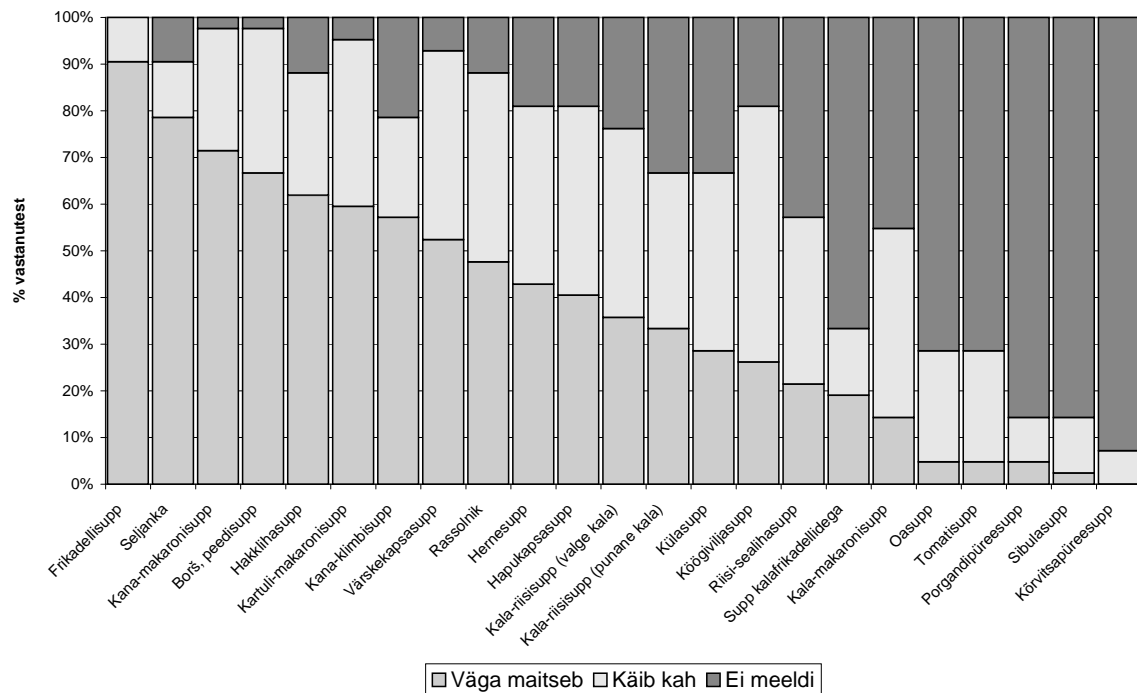
Kaerahelbepudru puhul ei olnud ühtegi vastust, mis oleks väitnud, et see lastele üldse ei meeldi. See-eest jäi viimasele kohale kaalika-kruubipuder, mis ei saanud ühtegi korda vastuseks "väga maitseb" ning 90% vastanutest leidis, et see puder ei maitse neile üldse.

Kui puhas mannapuder oli laste vaieldamatu lemmik, siis mannapuder kõrvitsaga ja mannapuder porgandiga asetused pingerea lõppu. Samas oleks hea lapsi harjutada ka köögiviljadega rikastatud putrudega, et suurendada laste seas köögiviljade tarbimist ja mitmekesistada putrude maitsenüansse.

Kuna koostatud 45 päeva menüüs järgiti põhimõtet, et hommikueineks võiks peaaegu alati olla puder, siis sisaldab see menüü ka lastele mitte nii meelepäraseid putrusid, et menüü ei oleks liiga üksluine.



Joonis 16. Suppide eelistused (kool)



Joonis 17. Suppide eelistused (lasteaed)

Nagu salatikomponentide, nii on ka suppide puhul kooliõpilaste ja lasteaialaste eelistused sarnased. Esikohale paigutasid mõlemad **frikadellisupi**, mille puhul ei mainitud kordagi, et see ei maitse.

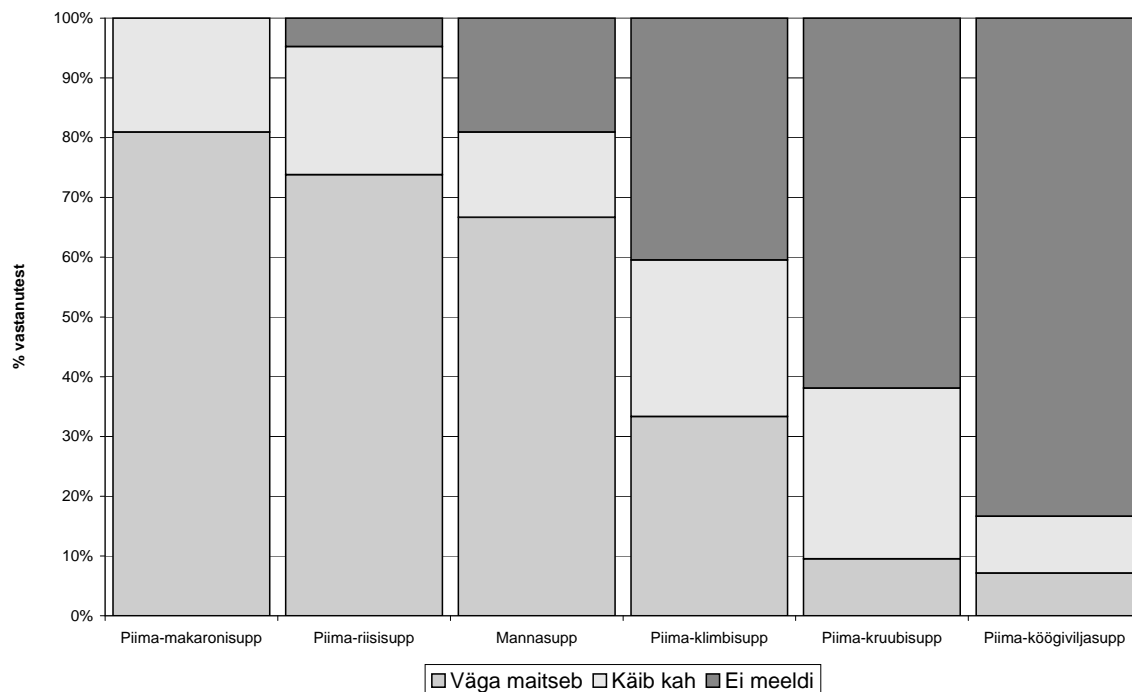
Esikuuikusse mahtusid peale selle supi veel **kana-makaronisupp**, **kartuli-makaronisupp**, **hakklihasupp**, **seljanka** ja **borš**.

Üllatuslikult olid lasteaia viimased kaks suppi isegi kõrgematel kohtadel kui koolilastel, kuigi lasteaialaste puhul tuleks eelistada mahedamamaitselisi suppe.

Nimekirja lõppu jäid **püreesupid, tomati-, oa- ja sibulasupp**, mida ilmselt väga sageli kodus ei valmistata ega süüa.

Supid, mis sisaldasid kala, asusid pingerea keskel. Umbes pooltele kooliõpilastele ei maitsenud kala sisaldavad supid üldse, lasteaialaste puhul oli vastuseis kalasuppidele veidi väiksem.

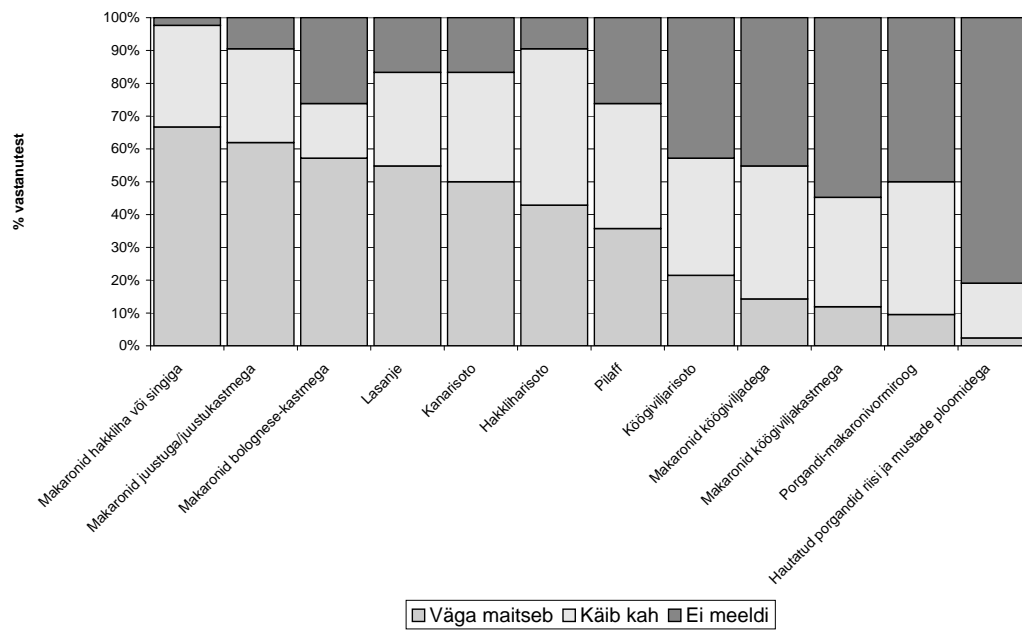
Koostatud 45 päeva menüüs pakutakse suuremalt jaolt köögiviljasuppe (veiseliha-, linnuliha- ja kalapõhiseid). Menüü sisaldab kõiki laste lemmiksuppe, kuid uute maitsete tutvustamiseks ka mõne püreesupi.



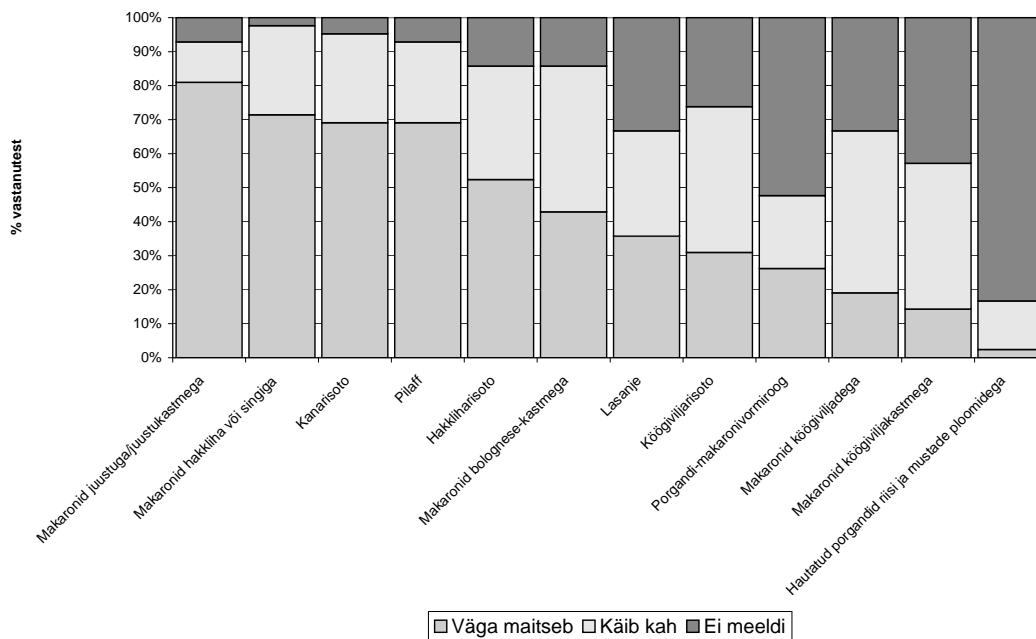
Joonis 18. Piimasuppide eelistused (lasteaed)

Piimasuppidest eelistavad lapsed **piima-makaronisuppi** ja **piima-riisissuppi**. Kõige vähem meeldib neile **piima-köögiviljasupp**.

Koostatud 45 päeva menüüs mitmekesistavad piimasupid vaid lasteaia hommikusööke. Koolilõunasse paraku piimasuppi ei valitud, kuna lõunasöök on toiduvalikult ühesugune nii lasteaia kui koolis ja raske on leida ühist sobivat varianti mõlemale, mis ka toitaineliselt vastaks soovitudele.



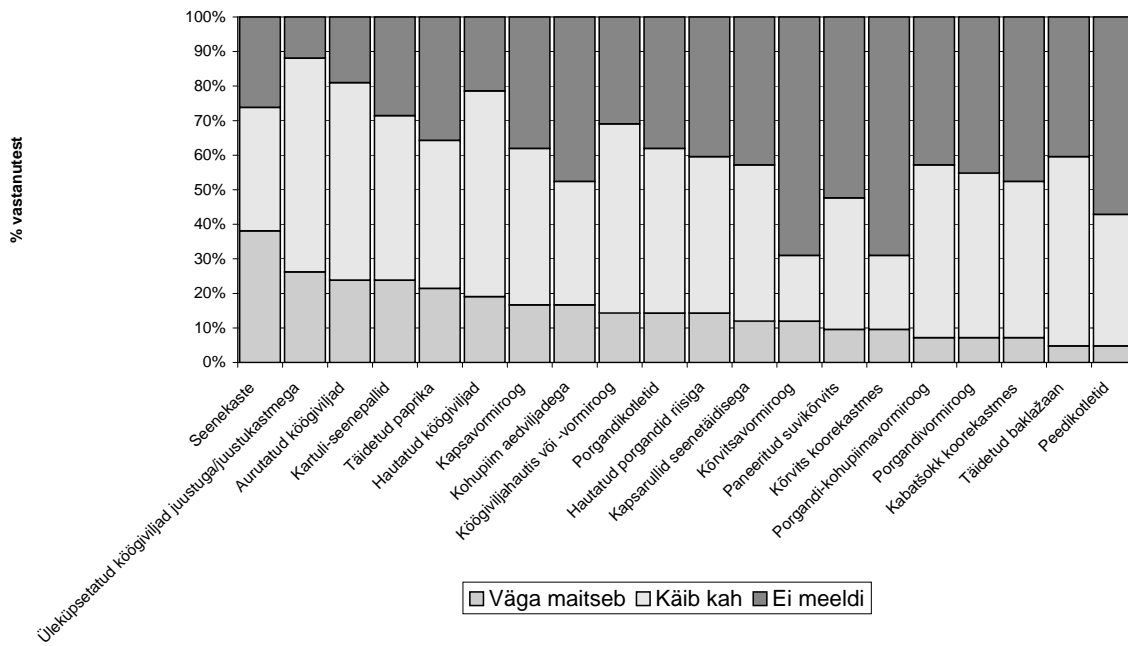
Joonis 19. Tangainetest ja pastatoodetest valmistatud roogade eelistused (kool)



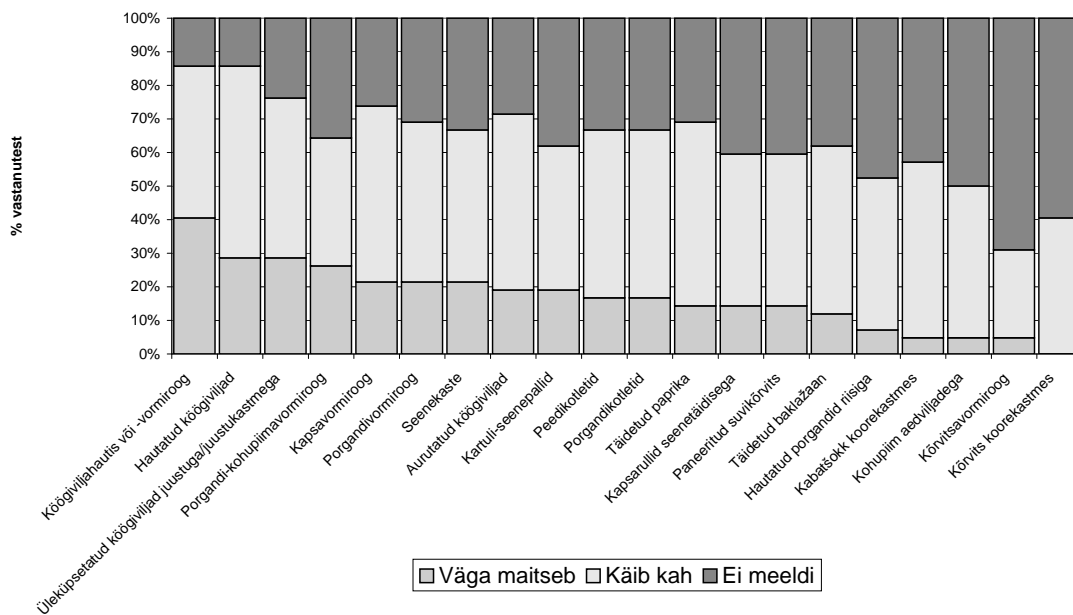
Joonis 20. Tangainetest ja pastatoodetest valmistatud roogade eelistused (lasteaed)

Tangainetest ja pastatoodetest valmistatud roogadest on laste lemmikuks **makaroniroad** – **makaronid singi, hakliha** või **juustuga**. Maitsevad ka **lasanje** või erinevad **risotod**.

Kõige vähem meeldivad **tangainetest rood, millele on lisatud köögivilju** (nt porgandit). Kui salatikomponendina on porgand esirinnas, siis keedetult ning roa koostises lapsed seda süüa ei armasta.



Joonis 21. Eelistatud lihata köögiviljaroad (kool)

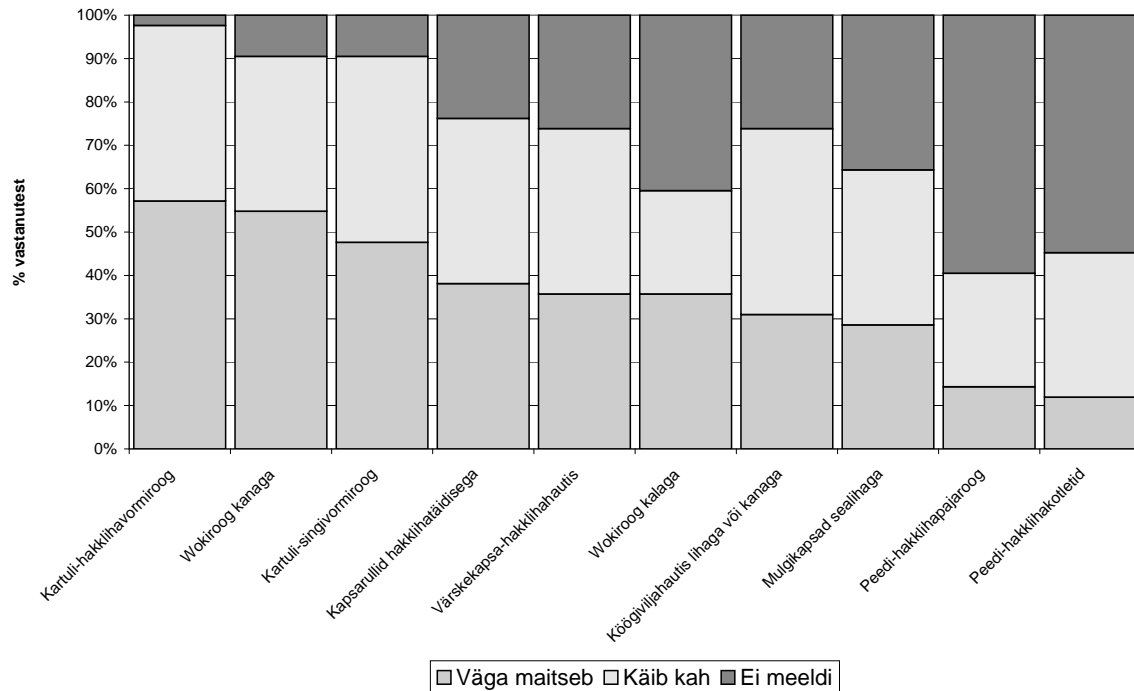


Joonis 22. Eelistatud lihata köögiviljaroad (lasteaed)

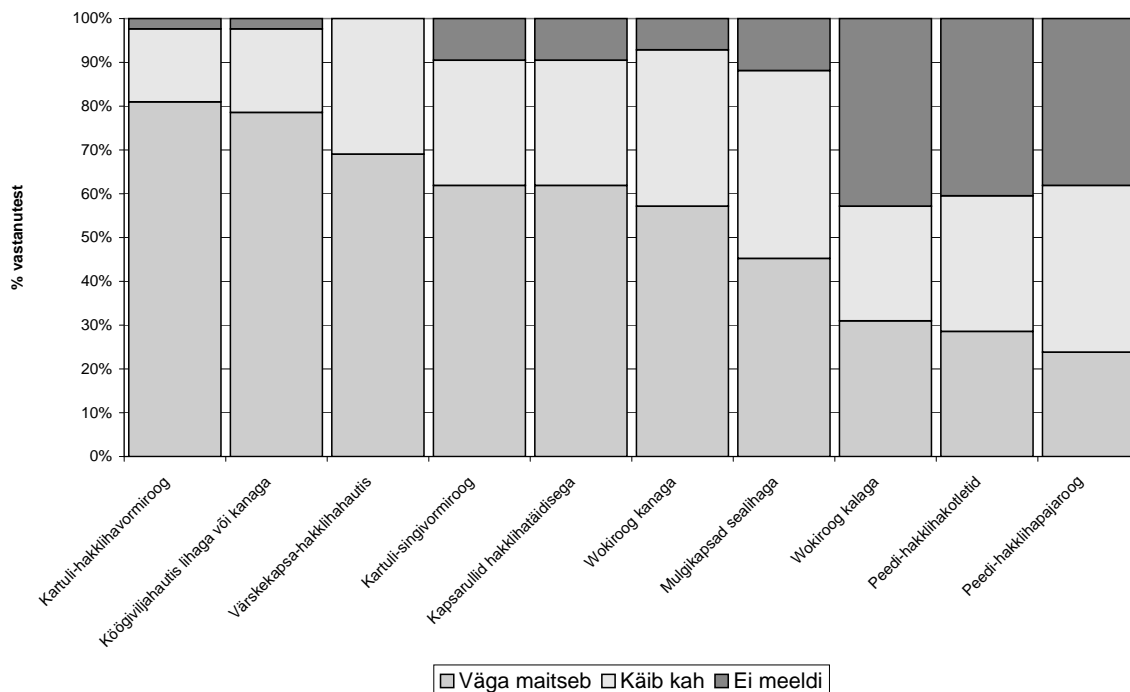
Lihata köögiviljaroad oli üks toidugruppidest, kus kooliõpilaste ja lasteaialaste arvamused enim lahknesid. See oli ka ainuke toidugrupp, mille road said kõige vähem vastuseid "väga maitseb".

Üllatuslikult eelistasid koolilapsed **seenekastet**, mida koolides üldiselt tihti ei pakuta. Viimasele kohale jätsid õpilased **peedikottletid**. See on kurb, sest tegelikult on peet oluline köögivili ning selle tarbimist tuleks laste seas kindlasti propageerida. Lasteaialaste puhul oli kõige populaarsem lihtne **köögiviljahautis või köögivilja-vormiroog**. Kõige vähem soovitakse süüa **kõrvitsast valmistatud roogi**. Ka kõrvits on köögivili, mida selle kasulike komponentide tõttu ( $\beta$ -karoteen, kaalium) tuleks tarbida enam.

Kuna päevas tuleks tarbida vähemalt viis portsjonit puu- ja köögivilju (nii värskest kui kuumtöödeldud kujul), siis on tervislikkuse põhimõttest lähtuvalt 45 päeva menüüs kasutatud ka laste hulgas vähepopulaarseid köögiviljaroad.



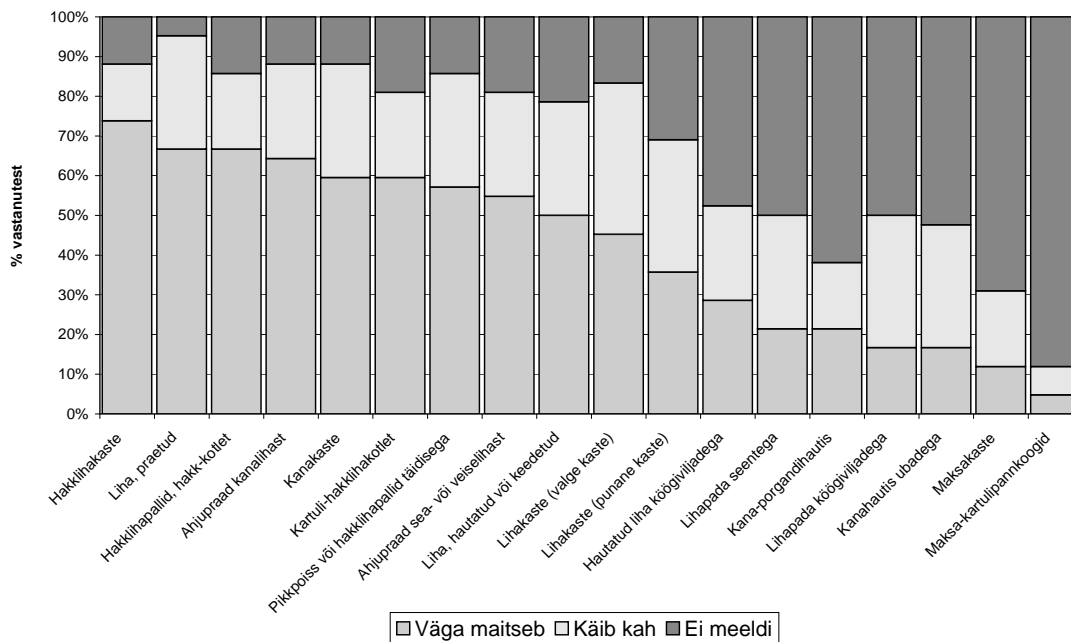
Joonis 23. Eelistatud lihaga köögiviljaroad (kool)



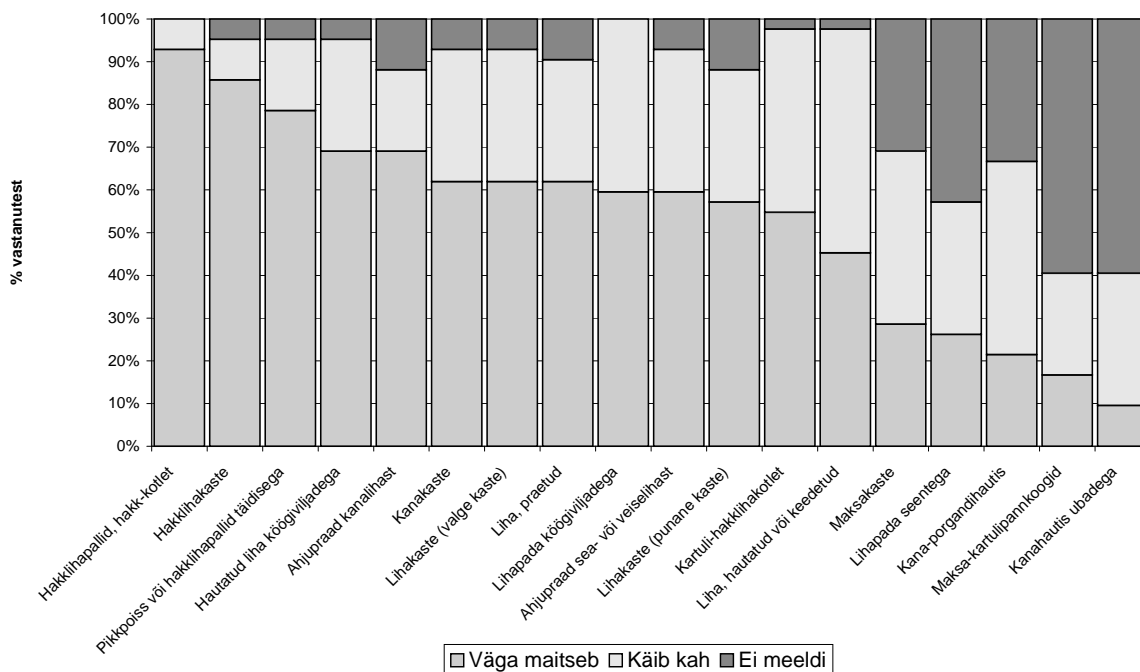
Joonis 24. Eelistatud lihaga köögiviljaroad (lasteaid)

Lihaga köögiviljaroadest eelistasid lapsed **hakklihaga valmistatud roogi**, kuid mitte juhul, kui roog sisaldas peeti. Kui lasteaiaste hulgas ei leidunud ühtegi last, kellele värskekapsahautis hakklihaga poleks maitsenud, siis kooliõpilastest poleks neljandik hea meelega seda rooga söönud.

Koostatud 45 päeva menüü sisaldab erinevaid köögiviljaroogi nii liha, linnuliha, kala kui hakklihaga.



Joonis 25. Eelistatud liharoad (kool)



Joonis 26. Eelistatud liharoad (lasteaed)

Liharogadest olid laste lemmikud **hakklihakaste** (koolis 1., lasteaias 2. kohal) ja **hakklihapallid** või **hakk-kotlet** (koolis 3., lasteaias 1. kohal). Ka **kanaliharoad** olid üsna kõrgetel kohtadel.

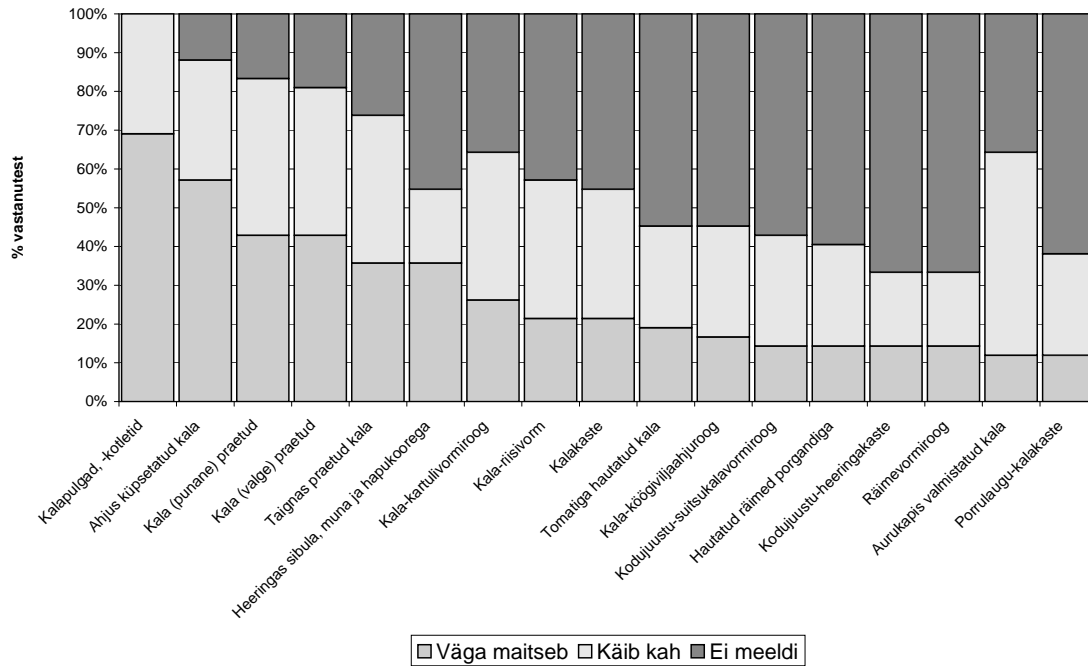
Kui lihapada köögiviljadega ei saanud lasteaialastelt ühtegi vastuhäält, siis kooliõpilastest jätsid selle roa puutumata pooled.

Pingerea lõpu hõivasisid **maksatoidud** ning **kanahautis, millele oli lisatud ube**.

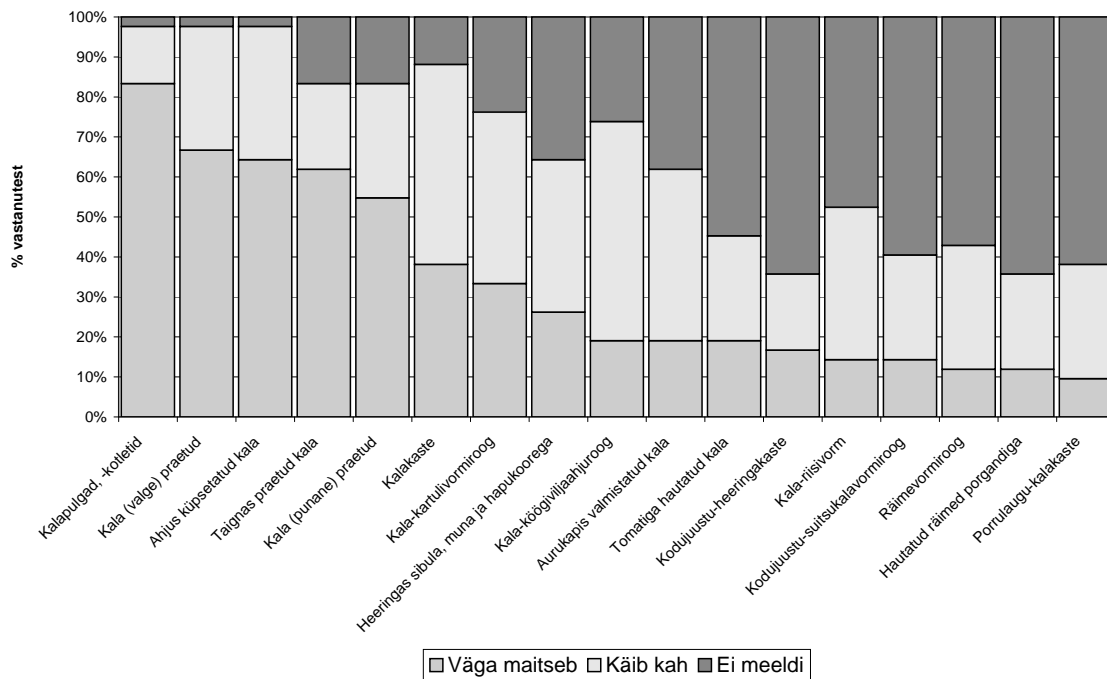
Küsitlusest selgus, et lastele maks ei maitse, kuid kuna maks on hea vitamiin A allikas, siis tuleks lapsi õpetada süüa ka maksarooži. Teisalt ei tohi neid pakkuda liiga sagedasti. Maksa-kartulikotlettide puhul võis olla põhjuseks see, et lapsed tegelikult ei teagi, mida see roog endast kujutab, sest nad pole seda kunagi süüanud. Tegelikult on nende kotlettide välimus ilus ja kartul peidab ära ka spetsiifilise maksa maitse. Maksatoitude puhul on oluline õige maitsestus ja see, et maksa üle ei kuumutata.

Liharoad tunduvad olevat lastele suhteliselt meelepärased, seda eriti lasteaialaste hulgas.

Koostatud 45 päeva menüü sisaldab kokku 29 liharooga, neist 13 hakklihakast, 8 kanast ja 8 muudest lihaliikidest.

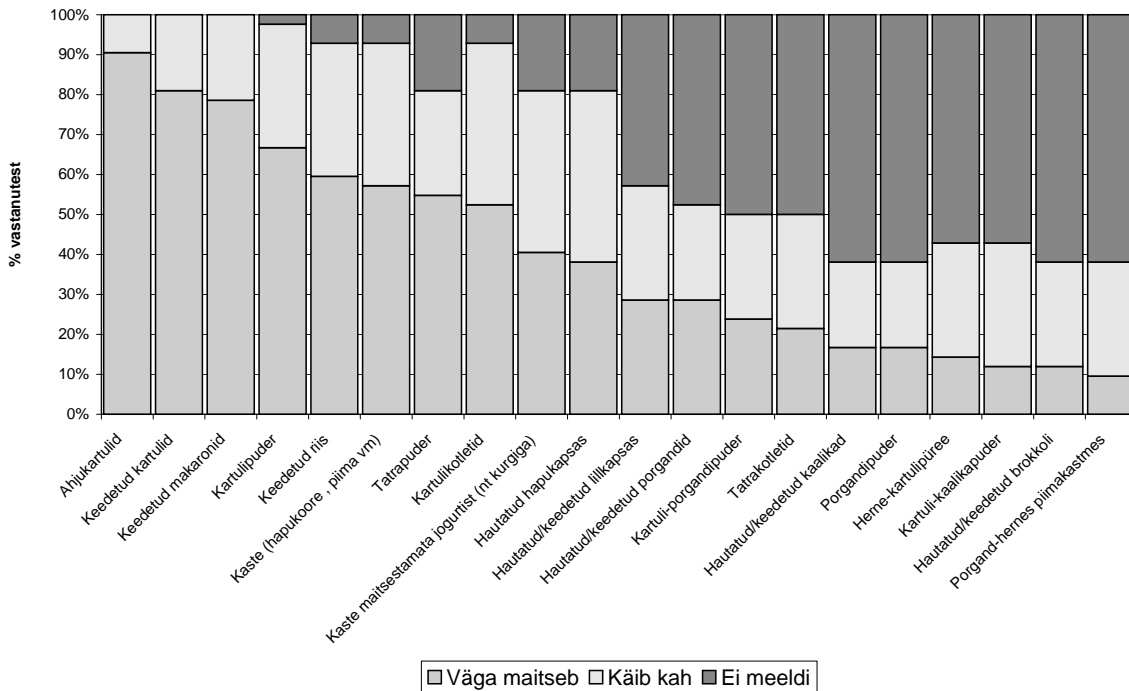


Joonis 27. Eelistatud kalaroad (kool)

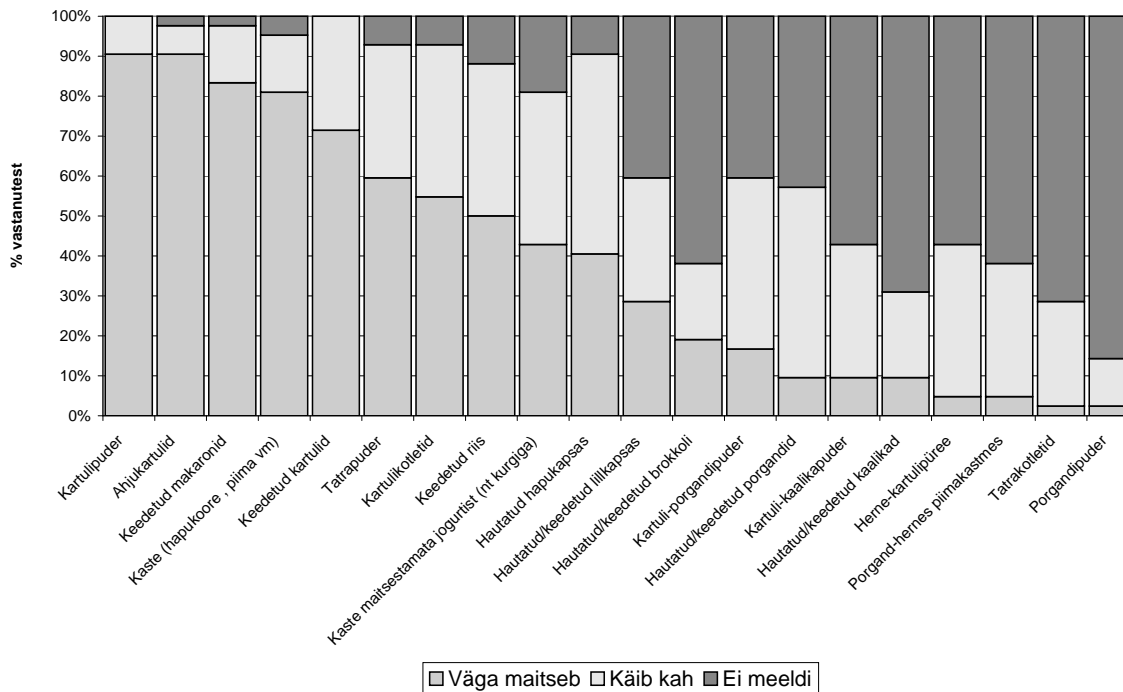


Joonis 28. Eelistatud kalaroad (lasteae)

Lemmikkalaroogade seas domineerisid **kalapulgad** ning lihtsad kalaroad (**praetud**, **ahjus küpsetatud** ja **aurutatud kala**). Koolilapsed eelistasid enam toitu punasest, lasteaialapsed aga valgest kalast. Mida rohkem lisakomponente kalaroas on (kodujuust, porrulauk vm), seda vähem see lastele meeldib. Üldjuhul eelistavad lapsed toite, mille koostises on üks või paar neile hästi tuntud põhitoiduainet. Koostatud 45 päeva menüü sisaldab suhteliselt palju kala, et tõsta vitamiin D sisaldust toidus. Kala on kooliõpilastel menüüs vähemalt korra, lasteaiastel kaks ja enam korda nädalas. Kuid isegi selline suhteliselt suur kala pakkumine ei rahulda laste vitamiin D vajadust.



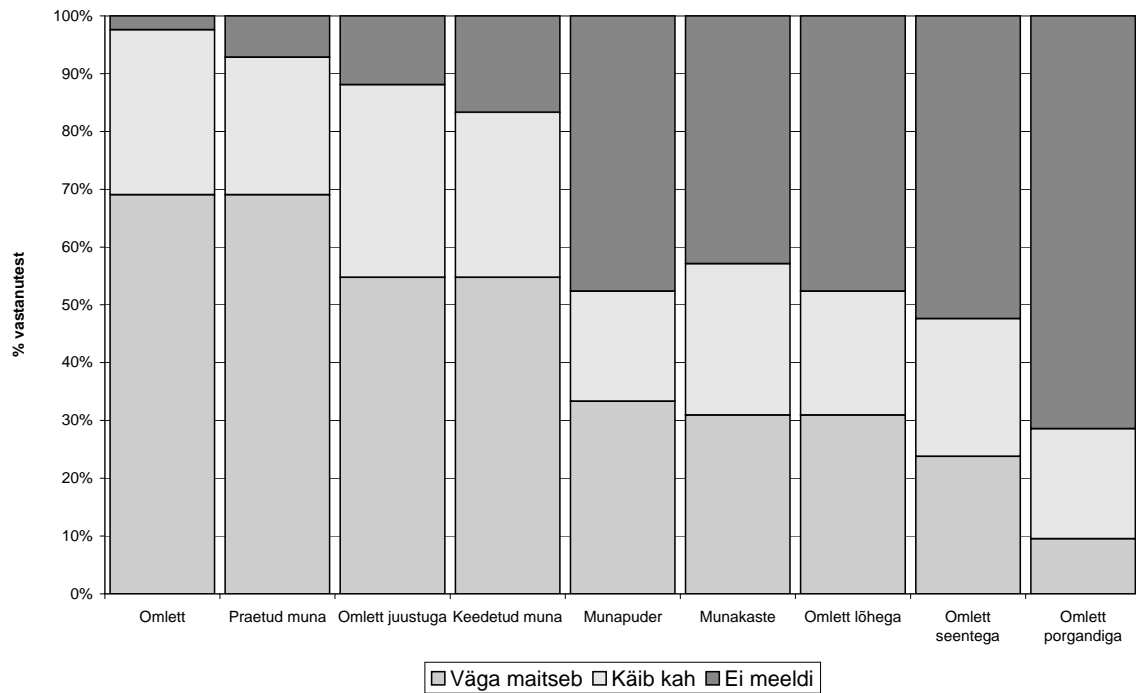
Joonis 29. Eelistatud lisandid (kool)



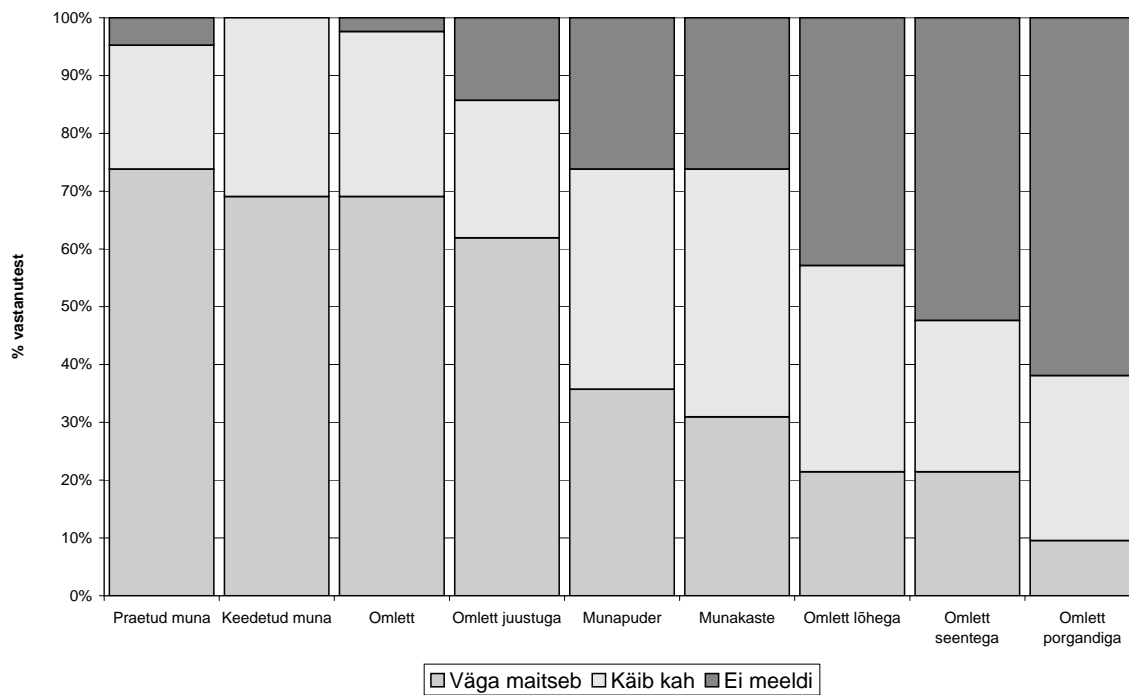
Joonis 30. Eelistatud lisandid (lasteae)

Lisanditest on laste vaieldamatuteks lemmikuteks **kartul** (keedetult, pudruna, ahjus küpsetatult) ja **keedetud makaronid**. Üllatuslikult kõrgel kohal paikneb ka **tatrapuder**, kuigi see on roog, mida osa lapsi üldse ei söö.

Kahju on sellest, et kui väikeste laste puhul on hautatud brokoli veel pingerea keskel, siis suuremate puhul on ta juba täiesti lõpus. Ka brokoli tarbimist tuleks propageerida selles sisalduvate kasulike koostisosade (vitamiin C,  $\beta$ -karoteen, foolhape, kaalium jt mikrotoained) tõttu.



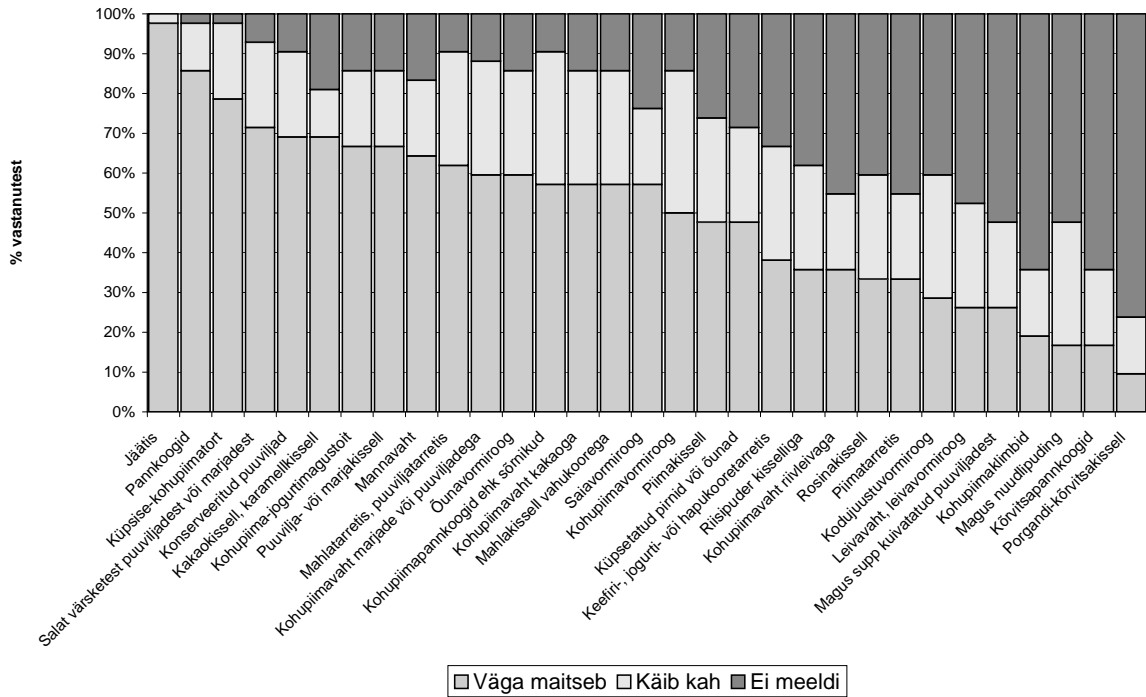
Joonis 31. Eelistatud munaroad (kool)



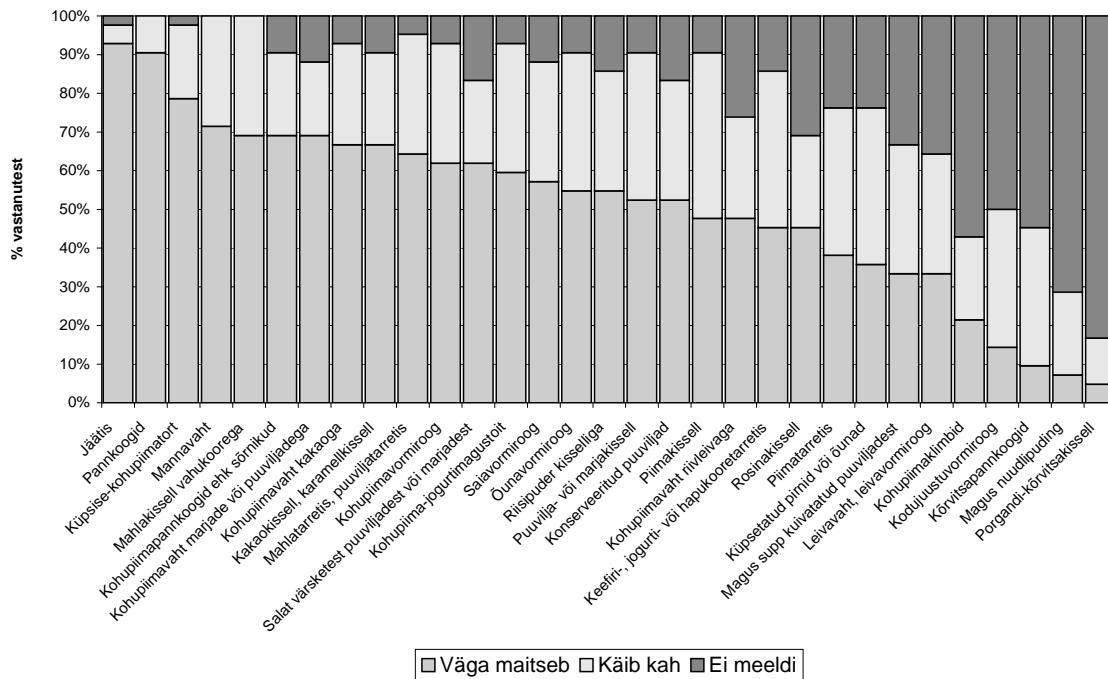
Joonis 32. Eelistatud munaroad (lasteaed)

Munaroojadest eelistavad lapsed **naturaalset omletti** ja **omletti juustuga, keedetud** ning **praetud muna**. Küsitluse põhjal jätkaks omleti seente või porgandiga taldrikule üle poole lastest.

45 päeva menüüs pakutakse munarooגי neljal korral nii naturaalse kui lisanditega omletina ja munakastmena.



Joonis 33. Eelistatud magustoidud (kool)



Joonis 34. Eelistatud magustoidud (lasteae)

Magustoitade puhul oli eelistuste esikolmik nii kooli- kui lasteaias täpselt sama – **jäätis, pannkoogid, küpsisekohupiimatort**.

Kuigi võiks arvata, et pole magustoit, mida lapsed ei söö, leidub ka selliseid magustoite, mida lapsed üldse ei taha. Osa roogi võisid saada hävitava hinnangu nime tõttu, sest lapsed eeldasid, et neile need magustoidud ei maitse (nt nuudlipuding, kõrvitsapannkoogid, porgandi-kõrvitsakissell).

45 päeva menüü magustoitade valik sisaldab nii laste lemmikroogasid kui ka vähem meeldinud magustoite. Suur töö on ära teha kokkadel, kui huvitavalt ja isuäratavalt suudavad nad toitu pakkuda. Alati võib panna roale huvitava ja isuäratava nime, sest toidu mitte-meeldimine võib laste puhul tihti sõltuda mõne koostisosa nime esinemisest roa nimetuses.

## LISA

# SOTSIAALMINISTRI 15. JAANUARI 2008. A MÄÄRUS NR. 8 „TERVISEKAITSENÕUDED TOITLUSTAMISELE KOOLIEELSES LASTEASUTUSES JA KOOLIS” JA SELLE LISAD

Tallinn

15. jaanuar 2008 nr 8

## Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis

Määrus kehtestatakse „Rahvatervise seaduse” § 8 lõike 2 punkti 4 alusel.

1. peatükk

### ÜLDSÄTTED

#### § 1. Reguleerimisala

- (1) Määrusega kehtestatakse nõuded koolieelses lasteasutuses ja päevase õppevormiga üldhariduskoolis (edaspidi koos *lasteasutus*) koolieast nooremate laste ja õpilaste (edaspidi *lapsed*) toitlustamisele ning lasteasutuses lastele pakutava toidu energia- ja toitainetesisaldusele.
- (2) Määruse nõuded kehtivad lasteasutuses laste toitlustamiseks ettenähtud ruumide ja sisseseade, nende puhastamise ning kasutamistingimuste kohta niivõrd, kuivõrd need ei ole reguleeritud teiste õigusaktidega.
- (3) Lasteasutuses toitlustamise korraldamisel ja toidu valmistamisel tuleb lisaks käesoleva määruse nõuetele järgida ka „Toiduseaduse” ja selle alusel kehtestatud õigusaktide nõudeid.
- (4) Määruse nõuded on kohustuslikud lasteasutuse pidajale ja isikule, kes korraldab ja kontrollib lasteasutuse toitlustamist.
- (5) Määrus ei käsitle laste toitlustamist reisidel, väljasõitudel ja massiüritustel ning noorte- ja projektlaagrites.
- (6) Käesolev määrus ei käsitle imikute (kuni kaheteist kuu vanuste laste) toitlustamist. Imikute toidumenüü lasteasutuses peab olema kooskõlastatud perearstiga.

#### § 2. Mõisted

- (1) Määruses kasutatakse “Toiduseaduse”, „Eesti Vabariigi haridusseaduse”, “Põhikooli- ja gümnaasiumiseaduse”; „Erakooliseaduse”, „Kutseõppeasutuse seaduse” ning “Koolieelse lasteasutuse seaduse” ja nende alusel kehtestatud õigusaktide mõisteid.

(2) Määruses kasutatakse täiendavalt järgmiseid mõisteid:

1) toitlustamine – tegevusala, mis hõlmab toidu valikut, toiduga varustamist, vastuvõtmist, säilitamist, valmistamist ja serveerimist;

2) einestamisruumid – lasteasutuses söögisaalid, söögitoad, mänguruumid ja teised ruumid, kus serveeritakse toitu lasteasutuses laste toitlustamiseks;

3) kuumtoit – kuumtöödeldud ja kuumana serveeritav valmistoit;

4) valmistoit – antud määruse mõistes toit, mis on valmis lastele serveerimiseks;

5) põhitoit – antud toidukorra põhiline roog;

6) konserv – õhukindlas pakendis steriliseerimise teel kauasäilivaks muudetud toode;

7) koolilõuna – lõunasöök, mida serveeritakse põhisöögikorrana;

8) koolieine – söök, mida serveeritakse täiendava söögikorrana;

9) põhitoitained – valgud, rasvad, süsivesikud;

10) kool – käesoleva määruse tähenduses üldhariduskoolid, sealhulgas õpilaskoduga koolid ning kutseharidusseaduse §32 nimetatud riigi kutseõppeasutused kutsekeskharidusõppe, põhihariduse baasil kutseõppe ja põhihariduse nõudeta kutseõppe õppekavadel õppivatele õpilastele.

## 2. peatükk

### TOITLUSTAMISE KORRALDAMINE JA MENÜÜ KOOSTAMINE

#### § 3. Üldnõuded toitlustamise korraldamisele ja toidule koolieelses lasteasutuses

(1) Lapsi toitlustatakse päevakavaga kindlaks määratud kellaaegadel ja menüü alusel. Söögiaeg peab kestma vähemalt 30 minutit. Söögikordade vahe ei tohi ületada 4 tundi.

(2) Lapsele peab olema tagatud eakohane toit kolm korda päevas. Kui lasteasutuse töökorraldus võimaldab ja laps viibib lasteasutuses lühendatud päeva, siis võib lapsevanema, eestkostja või hooldaja (edaspidi *lapsevanem*) ja lasteasutuse juhataja kokkuleppel lapse söögikordi vähendada.

(3) Laps, kes on lasteasutuses ööpäevaringsel ülalpidamisel, peab saama süüa vähemalt neli korda (hommikusöök, lõunasöök, õhtuode ja õhtusöök). Söögikordadel pakutav toit peab rahuldama lisade 1 ja 2 kohaselt lapse ööpäevase toiduenergia- ja toitainetevajaduse.

(4) Koolieelses lasteasutuses pakutav toit peab iga päev katma 85–90% määruse lisa 2 kohaselt vastava vanuserühma ööpäevasest toitainete- ja toiduenergiavajadusest, sellest omakorda hommikusöök soovitatavalt 30–35%, lõunasöök 40–45% ja õhtusöök 20–25% või hommikusöök 20–25%, lõunasöök 40–45% ja õhtusöök 30–35%.

(5) Lapsel peab olema kättesaadav nähtavas kohas, vabalt ja tasuta piisav kogus „Veeseaduse” alusel kehtestatud nõuetele vastavat joogivett.

#### § 4. Üldnõuded toitlustamise korraldamisele ja toidule koolis

(1) Lapsi toitlustatakse päevakavaga kindlaks määratud kellaaegadel ja menüü alusel. Söögiaeg koolis peab olema vähemalt 15 minutit. Koolilõuna pakutakse esimese vahetuse õpilastele mitte varem kui pärast teise õppetunni lõppemist, soovitatavalt pärast kolmanda või neljanda õppetunni lõppemist.

(2) Koolilõunaks pakutav toit, sh koolipiim ja koolileib, peab katma määruse lisade 3 ja 4 kohaselt 30–35% vastava vanuserühma ööpäevasest toiduenergia- ja toitainetevajadusest.

(3) Koolieineks pakutava toiduga on soovitatav katta määruse lisade 3 ja 5 kohaselt 20–25% vastava vanuserühma ööpäevasest toiduenergia- ja toitainetevajadusest. Koolieine ei asenda koolilõunat.

(4) Kui laps viibib koolis pikendatud päeva pikapäevarühmas, parandusõpperühmas või huvialaringis, siis peab lapsel olema võimalus saada ka koolieinet.

(5) Laps, kes on koolis ööpäevaringsel ülalpidamisel, peab saama süüa vähemalt neli korda päevas (koolieine, koolilõuna, õhtuode ja õhtusöök). Söögikordadel pakutav toit peab rahuldama lisade 1 ja 3 kohaselt lapse ööpäevase toiduenergia- ja toitainetevajaduse.

(6) Lapsel peab olema kättesaadav nähtavas kohas, vabalt ja tasuta piisav kogus „Veeseaduse” alusel kehtestatud nõuetele vastavat joogivett.

(7) Koolis tasuta või tasu eest pakutav toiduvalik peab soodustama tervislikku toitumist ning valiku tegemisel arvestatakse kooli hoolekogu ja tervisekaitseametnike ning samuti õpilasmavalitsuse ettepanekuid. Müügikohas või selle vahetus läheduses peab olema õpilastele nähtav tervisliku toitumise alane teave.

## § 5. Nõuded menüü koostamisele

(1) Lasteasutuse toitlustaja koostab vähemalt kümneks päevaks iga päeva menüü. Õpilaskodus, erikoolis ja teistes ööpäevaringselt töötavates lasteasutustes koostatakse menüü ka laupäevaks ja pühapäevaks.

(2) Menüü koostamisel võetakse aluseks vanuserühmade keskmine ööpäevane toiduenergia- ja toitainetevajadus ning arvestatakse kümne päeva toidu keskmine toiduenergia ja põhitoidainetesisaldus lapse kohta võttes arvesse lisades 1–5 esitatut.

(3) Valkude kogus päevases toidus peab katma ööpäevase minimaalse valguvajaduse, kuid seda ei tohi üle kahe korra ületada. Valguvajadusest tuleb 1/3 katta loomsete valkudega, kuid loomsete valkude osa ei tohi katta üksnes piima ja piimavalkudega.

(4) Söögikordadel pakutakse iga päev erinevat põhitoidu. Põhitoiduna ei ole lubatud pakkuda konserve ega konservil põhinevaid toite.

(5) Lasteasutuses antakse lapsele joogiks pastöriseeritud piima. Toorpiima võib kasutada üksnes kuumtöödelduna.

(6) Lasteasutuses pakutakse toiduks mune ainult kuumtöödelduna.

(7) Laste toitlustamisel lasteasutuses peab arvestama, et:

- 1) toit valmistatakse võimalikult töötlemata ja värsketest toiduainetest põhiliselt aurutades, keetes ja hautades. Rohkes rasvas küpsetatud toidud on lasteasutuses keelatud;
- 2) suitsutatud, tugevalt soolatud, vinnutatud ja vürtsitatud toidud jäetakse koolieast nooremate laste toiduvalikust välja;
- 3) leib peab lasteasutuses olema saadaval iga päev ja teraviljatoite (soovitavalt täisterajahust) pakutakse koolieelses lasteasutuses vähemalt kaks korda nädalas;
- 4) makarontooteid pakutakse põhitoidu lisandina mitte rohkem kui kaks korda nädalas ning soovitatav on kasutada täisterajahust ehk grahamjahust valmistatud makarontooteid;
- 5) köögivilju (v.a kartul) pakutakse iga päev, sh kuumtöötlemata kujul vähemalt kaks korda nädalas;
- 6) värsked puuviljad pakutakse vähemalt kolm korda nädalas;
- 7) piim ei tohi olla lapse ainus ega põhitoit. Ööpäevaringsel ülalpidamisel olevale lapsele päevas pakutav piima kogus ei tohi olla üle 400 ml;
- 8) värskest kalast valmistatud toitu või kalatooteid pakutakse vähemalt üks kord nädalas;
- 9) liha või linnulihaga (soovitavalt nahata) toitu pakutakse vähemalt kaks korda nädalas. Viinereid, keeduvorsti, sardelle ning nendest valmistatud kastmeid on soovitatav mitte pakkuda rohkem kui üks kord kuus;
- 10) maksast valmistatud toitu pakutakse koolieast nooremale lapsele mitte rohkem kui kaks korda kuus;
- 11) toiduvalmistamisel tuleb rasvainetest eelistada taimeõlisisid;
- 12) hüdrogeenitud taimerasku sisaldavate toodete kasutamist tuleb vältida;
- 13) majoneesi ning majoneesil põhinevaid kastmeid võib kasutada väikestes kogustes ning mitte sagedamini kui kolm korda kuus;

- 14) magustoiduks ei pakuta maiustusi nagu närimiskummi, puuvilja- ja müslihvleid, kompvekke;
- 15) joogiks ei pakuta veepõhiseid maitsestatud jooke, sh energia- ja spordijooke, mis sisaldavad toiduvärve E 102, E 110, E 122, E 123, E 124, E 129, E 151, E 154, E 155, E 180. Koolieelses lasteasutuses ei tohi pakkuda ka oakohvi;
- 16) toitainete ja muude füsioloogilise mõjuga ainetega rikastatud toitu tuleb vältida;
- 17) toidulisandeid antakse vaid tervishoiutöötaja ettekirjutusel.

(8) Terviselikel põhjustel teisiti toituvat lapse toitlustamine korraldatakse tulenevalt tervishoiutöötaja soovist ning koostöös lapsevanema ja lasteasutuse pidajaga, tagades määruse lisa 1 kohase lapse vanuserühmale ettenähtud toiduenergia- ja toitainetevajaduse ning osakaalu toidukordade ajal. Usulistel põhjustel või lapsevanema veendumuste tõttu teisiti toituvate laste toitlustamises võib teha muudatusi vastavalt lapsevanema soovile kooskõlas tervisekaitseõuetega.

## § 6. Üldnõuded dokumentatsioonile ja toidu koostise ning toitumisalase teabe esitamisele

(1) Valmistoidu kohta peab lasteasutuse toitlustajal olema tehnoloogiline kaart või tehnoloogiline juhend (edaspidi *tehnoloogiline kaart*). Tehnoloogilisel kaardil märgitakse toidu või toidugrupi nimetus, toidu koostisse kuuluvate toiduainete täpsed nimetused ja kogused (sealhulgas toidutoorme kogus enne ja pärast esmast töötlemist) ning kasutatud piimatoodete ja rasvainete rasvasisaldused, valmistoidu mass, toitumisalane teave, mis sisaldab infot valmistoitude energiasisalduse (edaspidi *toiduenergia*), põhitaitainete ning võimaluse korral mineraaltaitainete (raud, kaltsium ja naatrium) ja vitamiinide (A, D ja C) sisalduse kohta ning toidu valmistamisel kasutatud tehnoloogia.

(2) Tehnoloogiliste kaartide ja kalkulatsioonide soovitatavad näidismuudatused avalikustatakse Tervisekaitseinspektsiooni veebilehel.

(3) Lõikes 1 loetletud dokumendid peavad olema kättesaadavad toitlustusettevõtte igas tegevuskohas, kus valmistatakse ja jaotatakse toitu lasteasutusele. Koolieelses lasteasutuse rühma- ja mänguruumis, kus serveeritakse toitu, ei pea tehnoloogilist kaarti olema.

(4) Nädalamenüü peab olema lasteasutuses lastele ning koolieelses lasteasutuses ka lapsevanematele nähtavas kohas.

### 3. peatükk

## EINESTAMISRUUMIDELE ESITATAVAD NÕUDED

### § 7. Üldnõuded einestamisruumidele

(1) Einestamisruumid, nende asetus, suurus, sisseseade ning kasutatavad seadmed peavad võimaldama toitlustada söögiaegadel kõiki lasteasutuse lapsi.

(2) Einestamisruumid sisustatakse arvestades köögitiüpi, sööjate arvu ajaühikus, toitude serveerimisaegu ning toidu jaotusüsteeme. Koolis serveeritakse toitu jaotusliinil, valmis panduna laudadel, iseteenindavas korras iseteenindusletil või kasutatakse muid kombineeritud toidu jaotamisviise. Koolieelses lasteasutuses, samuti erivajadustega õpilaste erikoolis, serveeritakse toitu valmis panduna laudadel või teenindavas korras.

(3) Einestamisruumis või selle läheduses peab olema lastele käte pesemiseks piisav hulk sobivalt paiknevat valamuid. Valamid peavad olema varustatud sooja voolava veega, seebi (soovitatavalt vedela seebi) ning hügieenilise kätekuivatuse võimalusega.

(4) Einestamisruumi sisseseade, sh söögilauad, toidu serveerimis- ja söömisvahendid ning serveerimisliin, peab olema puhas. Puhastamine ja vajaduse korral desinfitseerimine peab toimuma sagedusega, mis võimaldab hoida toitu ning toiduga kokkupuutuvaid materjale ja esemeid saastumise suhtes ohutul tasemel.

(5) Lasteasutuse einestamisruumides ei tohi olla putukaid, linde, närilisi ega teisi loomi, kes otseselt või kaudselt võivad saastata toitu.

#### 4. peatükk

### TOIDU SERVEERIMISNÕUDED

#### § 8. Nõuded toidu serveerimisele

(1) Toidu serveeritakse, säilitatakse ja veetakse tingimustes, mis võimaldavad vältida toidu saastumist, mikroobide paljunemist ja tagavad toidu nõuetekohasuse lastele üleandmiseni.

(2) Toidu serveerimiseks kasutatavad nõud ja seadmed peavad olema terved ja puhtad.

(3) Serveerimisvalmis kuumtoidu portsjonis ei tohi temperatuur olla alla 60 °C. Koolieelses lasteasutuses kuumana serveeritud valmistoidu portsjonis peab olema temperatuur 45±5 °C.

(4) Kui kuumtoit on olnud toatemperatuuril või keskkonna temperatuuril vahemikus 10–60 °C kaks tundi või kauem, siis tuleb kuumtoit käitlemiselt kõrvaldada.

(5) Toidu temperatuuri mõõtmiseks peab olema sobiva mõõtepiirkonnaga metallsondiga mõõtevahend, mis peab olema kehtivas korras kontrollitud ja mille laiendmääramatus on maksimaalselt ± 1,0 °C. Lasteasutuses ei ole toidu temperatuuri kontrollimiseks lubatud kasutada elavhõbetermomeetreid ning klaastermomeetreid.

#### 5. peatükk

### RAKENDUSSÄTTED

#### § 9. Määruse kehtetuks tunnistamine

Sotsiaalministri 27. juuni 2002. a määrus nr 93 „Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis” (RTL 2002, 84, 1298) tunnistatakse kehtetuks.

#### § 10. Määruse jõustumine

Määrus jõustub 2008. a 1. septembrist.

Maret Maripuu  
Minister

Riho Tapfer  
Kantsler

Sotsiaalministri 15. 01. 2008. a määruse nr 8  
 „Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis”  
 lisa 1

## Laste toiduenergia- ja põhitaitainetevajadus ööpäevas

Vanuserühm ja vanus aastates	Toiduenergia ja põhitaitained										
	Poegilapsed					Tütarlapsed					
	Toiduenergia- vajadus <sup>1</sup>		Toidurasvad, keskmine ja piirkogused		Sisivesikud, keskmine ja piirkogused	Toiduenergia vajadus <sup>1</sup>		Valgud, keskmine ja piirkogused		Toidurasvad, keskmine ja piirkogused	Sisivesikud, keskmine ja piirkogused
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
a	MJ	%E, g	%E, g	%E, g	MJ	%E, g	%E, g	%E, g	liitrit		
Väikelapsed, 1–2(3)		<b>12,5±2,5%E</b>	<b>32,5±2,5 %E</b>	<b>55,0±2,5%E</b>		<b>12,5±2,5%E</b>	<b>32,5±2,5%E</b>	<b>55,0±2,5%E</b>			
1	3,7	27,5±5,5	31,8±2,4	121,0±5,5	3,4	25,3±5,1	29,3±2,3	111,4±5,1	0,4/0,5		
2	4,7	35,0±7,0	40,4±3,1	154,0±7,0	4,4	32,8±6,6	37,9±2,9	144,4±6,6	0,8/0,4		
3	5,5	40,9±8,2	47,3±3,6	180,1±8,2	4,9	36,6±7,3	42,2±3,3	160,9±7,2	0,9/0,4		
Lastesõim, 1–2(3)	<b>4,6</b>	<b>34,4±6,9</b>	<b>39,7±3,1</b>	<b>151,3±6,9</b>	<b>4,24</b>	<b>31,6±6,3</b>	<b>36,5±2,8</b>	<b>138,9±6,3</b>	<b>0,8/0,4</b>		
Lapsed, 3–18 (ja üle)		<b>12,5±2,5%E</b>	<b>30,0±2,5%E</b>	<b>57,5±2,5%E</b>		<b>12,5±2,5%E</b>	<b>30,0±2,5%E</b>	<b>57,5±2,5%E</b>			
3	5,5	40,9±8,2	43,7±3,6	188,3±8,2	4,9	36,6±7,3	39,0±3,3	168,2±7,3	0,9/0,4		
4	5,7	42,5±8,5	45,3±3,8	195,5±8,5	5,3	39,7±7,9	42,3±3,5	182,6±7,9	0,9/0,5		
5	6,3	47,2±9,4	50,3±4,2	217,1±9,4	6,1	45,6±9,1	48,7±4,1	209,9±9,1	1,0/0,5		
Lasteaed, 3–5 noorem rühm	<b>5,83</b>	<b>43,5±8,7</b>	<b>46,4±3,9</b>	<b>200,3±8,7</b>	<b>5,4</b>	<b>40,6±8,1</b>	<b>43,3±3,6</b>	<b>186,9±8,1</b>	<b>0,9/0,5</b>		
5	6,3	47,2±9,4	50,3±4,2	217,1±9,4	6,1	45,6±9,1	48,7±4,1	209,9±9,1	1,0/0,5		
6	7,4	55,3±11,1	59,0±4,9	254,4±11,1	6,8	50,9±10,2	54,3±4,5	234,3±10,2	1,0/0,6		
Lasteaed, 5–6 keskmine rühm	<b>6,85</b>	<b>51,3±10,2</b>	<b>54,7±4,6</b>	<b>235,8±10,2</b>	<b>6,45</b>	<b>48,3±9,7</b>	<b>51,5±4,3</b>	<b>222,1±9,7</b>	<b>1,0/0,6</b>		

Vanuserühm ja vanus aastates		Toiduenergia ja põhitoidained																			
		Poeglapsed						Tütarlapsed													
		Toiduenergia- vajadus <sup>1</sup>		Vaigud, keskmine ja piirkogused		Toidurasvad, keskmine ja piirkogused		Süüvesikud, keskmine ja piirkogused		Toiduenergia vajadus <sup>1</sup>		Vaigud, keskmine ja piirkogused		Toidurasvad, keskmine ja piirkogused		Süüvesikud, keskmine ja piirkogused		Joogi- vesi <sup>2</sup>			
MJ	kcal	%E, g	%E, g	%E, g	%E, g	MJ	kcal	%E, g	%E, g	%E, g	%E, g	MJ	kcal	%E, g	%E, g	%E, g	%E, g	g	liitrit		
1																					
a																					
6	7,4	1770	55,3±11,1	59,0±4,9	254,4±11,1	6,8	1630	50,9±10,2	54,3±4,5	234,3±10,2	1,0/0,6										
7	8,1	1940	60,6±12,1	64,7±5,4	278,9±12,1	7,2	1720	53,8±10,8	57,3±4,8	247,3±10,7	1,0/0,6										
<b>Lasteaed, 6-7 vanem rühm</b>	<b>7,8</b>	<b>1855</b>	<b>58,0±11,6</b>	<b>61,8±5,2</b>	<b>266,7±11,6</b>	<b>7,0</b>	<b>1675</b>	<b>52,3±10,5</b>	<b>55,8±4,6</b>	<b>240,8±10,5</b>	<b>1,0/0,6</b>										
<b>Lasteaed, 3-7 liitühm</b>	<b>6,24</b>	<b>1490</b>	<b>46,6±9,3</b>	<b>49,7±4,1</b>	<b>214,2±9,3</b>	<b>5,8</b>	<b>1380</b>	<b>43,1±8,6</b>	<b>46,0±3,8</b>	<b>198,4±8,6</b>	<b>1,0/0,5</b>										
7	8,1	1940	60,6±12,1	64,7±5,4	278,9±12,1	7,2	1720	53,8±10,8	57,3±4,8	247,3±10,7	1,0/0,6										
8	8,2	1960	61,3±12,3	65,3±5,4	281,8±12,3	7,4	1770	55,3±11,1	59,0±4,9	254,4±11,1	1,0/0,6										
9	8,6	2060	64,4±12,9	68,7±5,7	296,1±12,9	7,6	1820	56,9±11,4	60,7±5,1	261,6±11,4	1,1/0,6										
<b>I kooliaste, 7-9</b>	<b>8,34</b>	<b>1990</b>	<b>62,1±12,4</b>	<b>65,3±5,4</b>	<b>285,6±12,4</b>	<b>7,43</b>	<b>1770</b>	<b>55,3±11,1</b>	<b>59,0±4,9</b>	<b>254,4±11,1</b>	<b>1,0/0,6</b>										
10	9,2	2200	68,8±13,8	73,3±6,1	316,3±13,8	8,0	1910	59,7±11,9	63,7±5,3	274,6±11,9	1,2/0,6										
11	9,4	2250	70,3±14,1	75,0±6,3	323,4±14,1	8,2	1960	61,3±12,3	65,3±5,4	281,8±12,3	1,1/0,7										
12	9,8	2340	73,1±14,6	78,0±6,5	336,4±14,6	8,7	2080	65,0±13,0	69,3±5,8	299,0±13,0	1,2/0,7										
<b>II kooliaste, 10-12</b>	<b>9,5</b>	<b>2260</b>	<b>70,6±14,1</b>	<b>75,3±6,3</b>	<b>324,9±14,6</b>	<b>8,3</b>	<b>1980</b>	<b>61,9±12,4</b>	<b>66,0±5,5</b>	<b>284,6±12,4</b>	<b>1,1/0,7</b>										
13	10,2	2440	76,3±15,3	81,3±6,8	350,8±15,3	9,1	2170	67,8±13,6	72,3±6,0	311,9±13,6	1,2/0,8										
14	10,8	2580	80,6±16,1	86,0±7,2	370,9±16,1	9,5	2270	70,9±14,2	75,7±6,3	326,3±14,2	1,3/0,8										
15	11,3	2700	84,4±16,9	90,0±7,5	388,1±16,9	9,6	2290	71,6±14,3	76,3±6,4	329,2±14,3	1,4/0,8										
<b>III kooliaste, 13-15</b>	<b>10,8</b>	<b>2570</b>	<b>80,3±16,0</b>	<b>85,6±7,1</b>	<b>369,4±16,1</b>	<b>9,4</b>	<b>2240</b>	<b>70,0±14,0</b>	<b>74,7±6,2</b>	<b>322,0±14,0</b>	<b>1,3/0,8</b>										
16	12,0	2870	89,7±17,9	95,7±8,0	412,6±17,9	9,9	2370	74,1±14,8	79,0±6,6	340,7±14,8	1,5/0,9										
17-18	13,4	3200	100,0±20,0	106,7±8,9	460,0±20,0	9,9	2370	74,1±14,8	79,0±6,6	340,7±14,8	1,5/0,9										
19 ja enam	11,8	2800	87,5±17,5	93,3±7,8	402,5±17,5	8,6	2050	64,1±12,8	68,3±5,7	294,7±12,8	1,5/0,9										
Gümnaasium 16-19 ja enam	12,4	2960	92,5±18,5	98,7±8,2	425,5±18,5	9,5	2260	70,6±14,1	75,3±6,2	324,9±14,1	1,5/0,9										

<sup>1</sup> Aluseks võetud päeva keskmised toiduenergia soovitud normikohase kehakaaluga inimestele, 10-13.aastastel on arvestatud füüsilise aktiivsuse koefitsienti PAL 1,75 ja 1,65, 14-18.aastastele on arvestatud PAL poistele 1,8 ja tüdrukutele 1,7; (Eesti toitumis- ja toidusoovitused, Tallinn 2006, lk 23). Toiduenergiavajadus on väljendatud kilodžaulides ja kilokalorites arvestusega 1 kcal = 4,2 kJ; 1 MJ = 238,1 kcal.

<sup>2</sup> Veevajadus jookidest ja toidust (*Reference Value for Nutrient Intake, German Nutrition Society, 2000, lk 129*).

Sotsiaalministri 15.01.2008. a määruse nr 8  
 „Tervisekaitse nõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis”  
 lisa 2

## Koolieast nooremate laste toiduenergia- ja toitainete vajadused vanuserühmade kaupa ööpäevas ja koolieelse lasteasutuse söime- ja lasteaiarühmas

Toiduenergia ja toitainete nimetused	¹Toiduenergia- ja toitainete vajadused							²Koolieelses lasteasutuses 87,5% ööpäevasest vajadusest		
	Ööpäevas									
Vanuserühm ja vanus, a	Söimerühm, 1-2 (3)	Lasteaia noorem rühm, 3-5	Lasteaia keskmine rühm, 5-6	Lasteaia vanem rühm, 6-7	Söimerühm, 1-2 (3)	Lasteaia noorem rühm, 3-5	Lasteaia keskmine rühm, 5-6	Lasteaia vanem rühm, 6-7		
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
<b>Toiduenergia, kJ</b>	4450±445	5380± 540	5880±590	7400±170	3895±130	4710±130	5145±130	6475±170		
<b>kcal</b>	1060±105	1350±130	1590±160	1760±180	930±30	1180±30	1390±30	1540±40		
<b>³Valgud, %E</b>	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5		
<b>g</b>	33,1±6,6	42,2± 8,1	49,8±8,8	55,0±11,0	29,1±5,8	36,9±7,4	43,4±8,7	48,1±9,6		
<b>⁴Rasvad, %E</b>	32,5±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5	32,5±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5		
<b>g</b>	38,3±2,9	45,0±3,8	53,0±4,4	58,6±4,9	33,6±2,6	39,3±3,3	46,3±3,9	51,3±4,3		
<b>sh küllastunud rasvhapped ja trans-rasvhapped, %E</b>	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10		
<b>g</b>	11,8(¹12,9)	15,0 (¹16,4)	17,7 (¹19,4)	19,6 (²1,6)	10,3 (¹10,7)	13,1 (¹13,4)	15,4 (¹15,8)	17,1 (¹17,7)		
<b>sh monoküllastumata rasvhapped, %E</b>	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5		
<b>g</b>	14,7±2,9	18,8±3,8	22,0±4,4	24,4±4,9	12,9±2,6	16,4±3,3	19,3±3,9	21,4±4,3		
<b>sh polüküllastumata rasvhapped, %E</b>	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5		
<b>g</b>	8,8±2,9	11,3±3,8	13, 3±4,4	14,7±4,9	7,8±2,6	9,8±3,3	11,6±3,9	12,0±4,3		
<b>Kolesterool, mg</b>	Vähem kui 300	Vähem kui 300	Vähem kui 300	Vähem kui 300	Vähem kui 265	Vähem kui 300	Vähem kui 300	Vähem kui 300		
<b>⁵Siisivesikud, %E</b>	55,0±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5	55,0±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5		
<b>g</b>	145,8±6,6	194,1± 8,1	228,5±9,9	253,0±11,0	127,9±5,8	169,6±7,4	199,8±8,7	221,3±9,6		
<b>sh suhkur (sahharoos), % E</b>	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10		
<b>g</b>	26,9 (²29,1)	33,8 (²37,0)	39,8 (²43,8)	44,0 (²48,5)	23,3 (²24,0)	29,5 (²30,3)	34,8 (²35,5)	38,5 (²39,5)		
<b>Kiudained, g</b>	7	10	10	10	6,1	8,8	8,8	8,8		

Toiduenergia ja toitainete nimetused	Toiduenergia- ja toitainetevajadused									
	Ööpäevas					<sup>2</sup> Koolieelses lasteasutuses 87,5% ööpäevasest vajadusest				
Vanuserühm ja vanus, a	Sõimerühm, 1-2 (3)	Lasteaia noorem rühm, 3-5	Lasteaia keskmine rühm, 5-6	Lasteaia vanem rühm, 6-7	Sõimerühm, 1-2 (3)	Lasteaia noorem rühm, 3-5	Lasteaia keskmine rühm, 5-6	Lasteaia vanem rühm, 6-7	Sõimerühm, 1-2 (3)	Lasteaia vanem rühm, 6-7
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Vitamiin A, $\mu\text{g-ekv}$	335	370	370	370	295	325	325	325	295	325
Vitamiin D, $\mu\text{g}$	8,3	7,5	7,5	7,5	7,3	6,6	6,6	6,6	7,3	6,6
Vitamiin C, mg	38	42	42	42	33	37	37	37	33	37
<sup>6</sup> Folaadid, $\mu\text{g}$	73	100	100	100	64	88	88	88	64	88
Kaltsium, mg	600	625	625	625	525	547	547	547	525	547
Raud, mg	8,0	8,3	8,3	8,3	7,0	7,3	7,3	7,3	7,0	7,3
<sup>9</sup> Vitamiin E, mg	4,7	5,4	5,4	5,4	4,1	4,7	4,7	4,7	4,1	4,7
<sup>9</sup> Vitamiin B <sub>1</sub> , mg	0,6	0,7	0,7	0,7	0,5	0,6	0,6	0,6	0,5	0,6
<sup>9</sup> Vitamiin B <sub>2</sub> , mg	0,7	0,9	0,9	0,9	0,6	0,8	0,8	0,8	0,6	0,8
<sup>6</sup> Niatsiin, mg-ekv	8,3	10,2	10,2	10,2	7,3	8,9	8,9	8,9	7,3	8,9
<sup>9</sup> Vitamiin B <sub>6</sub> , mg	0,6	0,8	0,8	0,8	0,5	0,7	0,7	0,7	0,5	0,7
<sup>9</sup> Vitamiin B <sub>12</sub> , $\mu\text{g}$	0,7	1,0	1,0	1,0	0,6	0,9	0,9	0,9	0,6	0,9
Naatrium, mg	880	1260	1260	1260	770	1100	1100	1100	770	1100
<sup>9</sup> Kaalium, mg	1600	1850	1850	1850	1400	1620	1620	1620	1400	1620
<sup>9</sup> Magneesium, mg	105	140	140	140	92	123	123	123	92	123
<sup>9</sup> Fosfor, mg	470	490	490	490	411	429	429	429	411	429
<sup>9</sup> Tsink, mg	5,5	6,3	6,3	6,3	4,8	5,5	5,5	5,5	4,8	5,5
<sup>9</sup> Vask, $\mu\text{g}$	350	425	425	425	306	372	372	372	306	372
<sup>9</sup> Jood, $\mu\text{g}$	80	100	100	100	70	88	88	88	70	88
<sup>6</sup> Seleen, $\mu\text{g}$	23	26	26	26	20	23	23	23	20	23

<sup>1</sup>Toiduenergia- ja toitainetevajadus on esitatud tabelis 10 päeva keskmisena.

<sup>2</sup>Üksikutel päevadel võib toiduenergia sõimerühmas ja lasteaia nooremas ja keskmises rühmas olla 30 kcal/ ja lasteaia vanemas rühmas 40 kcal/ keskmisest suurem.

<sup>3</sup> Üksikutel päevadel võib toidus olla valkude sisaldus 12,5±5,0%E.

<sup>4</sup>Üksikutel päevadel võib toidus olla rasvade sisaldus sõimerühmas 32,5±5,0%E ja lasteaia rühmas 30,0±5,0%E.

<sup>5</sup>Üksikutel päevadel võib toidus olla süsivesikuid lastesõimerühmas 55,0±5,0%E ja lasteaia rühmas 57,5±5,0%E.

<sup>6</sup> Soovitatud väärtused.

<sup>7</sup> Küllastunud rasvade ja suhkru (sahharoosi) maksimaalne sisaldus juhul, kui toiduenergia on ülemlisel piiril.

Sotsiaalministri 15.01.2008. a määruse nr 8  
 „Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis”  
 lisa 3

## Laste ööpäevane toiduenergia- ja toitainetevajadus kooliastmete kaupa

Toiduenergia ja toitainete nimetused		Põhikool			Gümnaasium
Vanuserühm		I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste	Gümnaasium
Vanus, a		7–9	10–12	13–15	16–19 ja enam
1		2	3	4	5
Toiduenergia,	<i>kJ</i>	7900±800	8900±880	10120±1000	10960±1100
	<i>kcal</i>	1880±190	2120±210	2410±240	2610±260
Valgud,	%E	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5
	g	58,8±11,7	66,3±13,3	75,3±15,1	81,6±16,3
Rasvad,	%E	30,0±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5
	g	62,7±5,2	70,7±5,9	80,3±6,7	87,0±7,3
sh küllastunud rasvhapped ja <i>trans</i> -rasvhapped,	%E	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10
	g	21 ( <sup>1</sup> 23)	24 ( <sup>1</sup> 26)	27 ( <sup>1</sup> 29)	29 ( <sup>1</sup> 31,9)
sh monoküllastumata rasvhapped,	%E	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5
	g	26,1±5,2	29,4±5,9	33,5±6,7	36,3±7,3
sh polüküllastumata rasvhapped,	%E	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5
	g	15,7±5,2	17,7±5,9	20,0±6,7	21,8±7,3
Kolesterool,	mg	Vähem kui 300	Vähem kui 300	Vähem kui 300	Vähem kui 300
Süsivesikud,	%E	57,5±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5
	g	270,2±11,8	304,8±13,3	328,4±15,1	375,2±16,3
sh suhkur (sahharoos),	%E	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10
	g	47 ( <sup>1</sup> 52)	53 ( <sup>1</sup> 58)	60 ( <sup>1</sup> 66)	65 ( <sup>1</sup> 71,8)
Kiudained,	g	14	14	18	22
Kaltsium,	mg	700	900	900	900
Raud,	mg	9	11	12,0	12,5
Vitamiin A,	µg-ekv	400	600	700	800
Vitamiin D,	µg	7,5	7,5	7,5	7,5
<sup>2</sup> Vitamiin E,	mg	6	7	8	9,0
Vitamiin C,	mg	45	50	75	75
<sup>2</sup> Folaadid,	µg	130	200	250	325
<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>1</sub> ,	mg	0,9	1,1	1,3	1,3
<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>2</sub> ,	mg	1,1	1,2	1,4	1,5
<sup>2</sup> Niatsiin,	mg-ekv	12	16	17	17,5
<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>6</sub> ,	mg	1,0	1,2	1,3	1,5
<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>12</sub> ,	µg	1,3	2,0	2,0	2,0
Naatrium,	mg	Vähem kui 1560	Vähem kui 1760	Vähem kui 1965	Vähem kui 2205
<sup>2</sup> Kaalium,	mg	2000	3100	3300	3300
<sup>2</sup> Magneesium,	mg	200	280	315	315
<sup>2</sup> Fosfor,	mg	540	700	700	700
<sup>2</sup> Tsink,	mg	7	9	10	9
<sup>2</sup> Vask,	µg	500	700	830	900
<sup>2</sup> Jood,	µg	120	150	150	150
<sup>2</sup> Seleen,	µg	30	40	43	45

<sup>1</sup> Küllastunud rasvade sisaldus ja suhkru sisaldus juhul, kui toiduenergia on ülemisel piiril;

<sup>2</sup> Soovitatud väärtused.

Sotsiaalministri 15.01.2008. a määruse nr 8  
 „Tervisekaitse nõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis”  
 lisa 4

## Koolilõuna toiduenergia- ja toitainetesisaldus<sup>1</sup>

Toiduenergia ja toitainete nimetused		Koolilõuna 32,5% ööpäevasest toiduenergiavajadusest			
Vanuserühm		I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste	Gümnaasium
Vanus, a		7–9	10–12	13–15	16–18 ja enam
1		2	3	4	5
Toiduenergia,	<i>kJ</i>	2570±200	2890±220	3290±250	3560±275
	<i>kcal</i>	610±50	690±55	780±60	850±65
<sup>1</sup> Valgud,	%E	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5
	g	19,0±3,8	21,6±4,3	24,4±4,9	26,6±5,3
<sup>1</sup> Rasvad,	%E	30,0±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5
	g	20,3±1,7	70,7±1,9	26±2,2	28,3±2,4
sh küllastunud rasvhapped ja <i>trans</i> -rasvhapped,	%E	Vähem kui 10,0	Vähem kui 10,0	Vähem kui 10,0	Vähem kui 10,0
	g	6,8 ( <sup>3</sup> 7,3)	7,6 ( <sup>3</sup> 8,3)	8,7( <sup>3</sup> 9,3)	9,4 ( <sup>3</sup> 10,2)
sh monoküllastumata rasvhapped,	%E	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5
	g	8,5±1,7	9,6±1,9	10,8±2,2	11,8±2,4
sh polüküllastumata rasvhapped,	%E	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5
	g	5,1±1,7	5,8±1,9	6,5±2,2	7,1±2,4
Kolesterool,	mg	Vähem kui 100	Vähem kui 100	Vähem kui 100	Vähem kui 100
<sup>1</sup> Süsivesikud,	%E	57,5±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5
	g	87,7±3,8	99,1±4,3	112,1±4,9	122,2±5,3
sh suhkur (sahharoos),	%E	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10
	g	15,3 ( <sup>3</sup> 16,5)	17,3 ( <sup>3</sup> 18,6)	19,5 ( <sup>3</sup> 21,0)	21,3 ( <sup>3</sup> 22,9)
<sup>2</sup> Kiudained,	g	4,6	5,0	5,9	7,1
Kaltsium,	mg	230	290	290	290
Raud,	mg	2,9	3,6	3,9	4,1
Vitamiin A,	<i>µg</i> -ekv	130	195	227	260
Vitamiin D,	<i>µg</i>	2,4	2,4	2,4	2,4
<sup>2</sup> Vitamiin E,	mg	2,0	2,3	2,6	2,9
Vitamiin C,	mg	15	16	24	24
<sup>2</sup> Folaadid,	<i>µg</i>	42	65	81	104
<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>1</sub> ,	mg	0,3	0,4	0,4	0,4
<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>2</sub> ,	mg	0,4	0,4	0,5	0,5
<sup>2</sup> Niatsiin,	mg-ekv	3,9	5,2	5,5	5,7
<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>6</sub> ,	mg	0,3	0,4	0,5	0,5
<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>12</sub> ,	<i>µg</i>	0,4	0,7	0,7	0,7
Naatrium,	mg	Vähem kui 507	Vähem kui 575	Vähem kui 640	Vähem kui 715
<sup>2</sup> Kaalium,	mg	650	1010	1070	1070
<sup>2</sup> Magneesium,	mg	65	91	102	102
<sup>2</sup> Fosfor,	mg	175	230	230	230
<sup>2</sup> Tsink,	mg	2,3	2,9	3,3	2,9
<sup>2</sup> Vask,	<i>µg</i>	160	230	270	290
<sup>2</sup> Jood,	<i>µg</i>	39	49	49	49
<sup>2</sup> Seleen,	<i>µg</i>	10	13	14	15

<sup>1</sup> Tabelis on esitatud põhitoitainete vajadus 10 päeva keskmiselt, üksikutel päevadel võib olla kõikumine valkudel 12,5±5,0%E, rasvadel 30,0±5,0 %E ning süsivesikutel 57,5±5,0%E.

<sup>2</sup> Soovitatud väärtused.

<sup>3</sup> Küllastunud rasvade sisaldus ja suhkru (sahharoosi) sisaldus juhul kui toiduenergia on ülemisel piiril.

Sotsiaalministri 15.01.2008. a määruse nr 8  
 „Tervisekaitse nõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis”  
 lisa 5

## Koolieine toiduenergia- ja toitainetesisaldus<sup>1</sup>

Toiduenergia ja toitainete nimetused		Koolieine 22,5% ööpäevasest vajadusest			
Vanuserühm		Põhikooli I kooliaste	Põhikooli II kooliaste	Põhikooli III kooliaste	Gümnaasium
Vanus, a		7–9(10)	10–12(13)	13–15(16)	16–19 ja enam
1		2	3	4	5
Toiduenergia,	<i>kJ</i>	1780±200	2000±220	2280±250	2465±275
	<i>kcal</i>	420±50	480±55	540±60	590±65
<sup>1</sup> Valgud,	%E	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5
	<i>g</i>	13,1±2,6	15,0±3,0	16,9±3,4	18,4±3,7
<sup>1</sup> Rasvad,	%E	30,0±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5
	<i>g</i>	14,0±1,2	16,0±1,3	18,0±1,5	19,7±1,6
sh küllastunud rasvhapped ja trans-rasvhapped,	%E	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10
	<i>g</i>	4,7 ( <sup>3</sup> 5,2)	5,3 ( <sup>3</sup> 5,9)	6,0( <sup>3</sup> 6,7)	6,6( <sup>3</sup> 7,3)
sh monoküllastumata rasvhapped,	%E	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5
	<i>g</i>	5,8±1,2	6,7±1,3	7,5±1,5	8,2±1,6
sh polüküllastumata rasvhapped,	%E	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5	7,5±2,5
	<i>g</i>	3,5±1,2	4,0±1,3	4,5±1,5	4,9±1,6
Kolesterool,	<i>mg</i>	Vähem kui 70	Vähem kui 70	Vähem kui 70	Vähem kui 70
<sup>1</sup> Süsivesikud,	%E	57,5±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5	57,5±2,5
	<i>g</i>	60,4±2,6	69,0±3,0	77,6±3,4	84,8±3,7
sh suhkur (sahharoos),	%E	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10	Vähem kui 10
	<i>g</i>	10 ( <sup>3</sup> 12)	12( <sup>3</sup> 13)	13( <sup>3</sup> 15)	15( <sup>3</sup> 16)
<sup>2</sup> Kiudained,	<i>g</i>	3,2	3,2	4,0	5,0
Kaltsium,	<i>mg</i>	160	205	205	205
Raud,	<i>mg</i>	2,0	2,5	2,7	2,8
Vitamiin A,	<i>µg-ekv</i>	90	135	160	180
Vitamiin D,	<i>µg</i>	1,7	1,7	1,7	1,7
<sup>2</sup> Vitamiin E,	<i>mg</i>	1,4	1,6	1,8	2,0
Vitamiin C,	<i>mg</i>	10	11	17	17
<sup>2</sup> Folaadid,	<i>µg</i>	29	45	56	73
<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>1</sub> ,	<i>mg</i>	0,2	0,2	0,3	0,3
<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>2</sub> ,	<i>mg</i>	0,2	0,3	0,3	0,3
<sup>2</sup> Niatsiin,	<i>mg-ekv</i>	2,7	3,6	3,8	3,9
<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>6</sub> ,	<i>mg</i>	0,2	0,2	0,3	0,3
<sup>2</sup> Vitamiin B <sub>12</sub> ,	<i>µg</i>	0,3	0,5	0,5	0,5
Naatrium,	<i>mg</i>	350	400	440	500
<sup>2</sup> Kaalium,	<i>mg</i>	450	700	740	740
<sup>2</sup> Magneesium,	<i>mg</i>	45	63	71	71
<sup>2</sup> Fosfor,	<i>mg</i>	120	160	160	160
<sup>2</sup> Tsink,	<i>mg</i>	1,6	2,0	2,3	2,0
<sup>2</sup> Vask,	<i>µg</i>	110	160	190	200
<sup>2</sup> Jood,	<i>µg</i>	27	34	34	34
<sup>2</sup> Seleen,	<i>µg</i>	7	9	10	10

<sup>1</sup> Tabelis on esitatud põhitaitainete vajadus 10 päeva keskmiselt, üksikutel päevadel võib kõikumine valkudel 12,5±5,0%E, rasvadel 30,0±5,0%E ning süsivesikutel 57,5± 5,0%E.

<sup>2</sup> Soovitatud väärtused.

<sup>3</sup> Küllastunud rasvade ja suhkru (sahharoosi) maksimaalne sisaldus juhul kui toiduenergia on ülemisel piiril.