

Lasteaed menüü 02.09-06.09.2024 lasteaja nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
ESMASPÄEV KOKKU :		1207	42,45	41,44	168,78			
HS	Odrahelbepuder (mahe odrahelbed, piim)	180					1:2 Odrahelbed, Piim 2,5%	
	Marjasegu	20						
	Rosinad näksimiseks (mahe rosin)	15						
	Pria piim, R 3,5 % (mahe piim)	150					2	
	Pria kurk, Pria lillkapsas	70						
	Kalkunikaste ürtidega	130					1:2 Jahu nisu, Kalkunilha kuubik, Hapukoort 20%, Õli, Sibul, Till	
	Keedetud tatar (mahe tatar)	150						
	Värske kapsas, Tomat, Porgand	90						
	Salatikaste	5					10:2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
	Seemne-pähklisegu	10					11:6	
LS	Mustsõstra mahlajook (mahe mustsõstramah)	50						
	Arbuus	80						
	Kohupiimamääre maitserohelisega	5					2 Sidrunimahl, Kohupiimapasta 3%, Till värske	
	Kanepiseemneleib rukkiteraadega, Eesti Pagar	20					1:11:2	
	Omlett spinatiga (mahe muna, piim)	80					2:3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Spinat, purustatud	
	Sealihavii	5					Sea abalha, Õli	
	Taisterasepik	30					1:11:2	
	Roheline õuna-melonismuuti (mahe õunamah)	150					Mahl , Banaan, Melon, Õun , Spinat lehed	
	TEISIPÄEV KOKKU :		1180	33,85	42,96	166,28		
	HS	Hirripuder (mahe hirss, piim)	200					2 Hirss, Piim 2,5%
Õunapüree		10						
Pria piim, R 3,5 % (mahe piim)		150					2	
Pria nukapsas, Pria kaalikas		70						
Köögiviljasupp kikerhernesega (mahe kikerhernes)		200					Õli, Kikerhernes, Kartul, Porgand, Porulauk, Sibul, Petersell, Till	
Maasikakreem nisiga (mahe maasikas, nis)		130					2 Maasikas , Riis pudru, Maitsestatata jogurt 2,5%, Vahukoor 35%	
Pria piim (mahe piim)		80						
Õuna mahlajook (mahe õunamah)		50						
Tomatisala		5					Õli oliiv, Petersell, värske, Sibul punane, Tomat	
Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar		30					1:11:2	
LS	Tomatine kalapasta (mahe pasta)	150					1:4 Heigifilee nahata, Purustatud tomatid omas mahlas, Õli, Sibul, Küüslauk, Pasta sarvekesed	
	Jõhvikasmuuti	150					2 Jõhvikas , Banaan, Maitsestatata jogurt 2,5%	
	Seemne-pähklisegu	10					11:6	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		1188	42,95	37,43	175,24		
	HS	Nisuuhelbepuder (mahe nisuuhelbed, piim)	180					1:2 Nisuuhelbed, Piim 2,5%
		Aedmarjamos	10					
		Pria keefir, R 2,5 % (mahe keefir)	100					2
		Pria paprika, Pria tomat	70					
		Kodused kananagilsad (mahe muna)	50					1:2:3 Jahu maisi, Riivsa, Broileri kintsuliha nahata, kondita, jahutatud, Maitsestatata jogurt 2,5%, Muna
		Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1:2 Jahu nisu, Väi 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
Keedetud päri kuskuss		150					1	
Kaalikas, Värske kurk, Valge redis		90						
Salatikaste		5					10:2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
Rosinad näksimiseks (mahe rosin)		10						
LS	Arooniators	50						
	Pria õun (mahe õun)	80						
	Peedihummus	5					Õli, Kikerhernes, Peet keedetud, Küüslauk	
	Jassi seemneleib	30					1:11:2	
	Veisehakliha - aedviljasupp (mahe hakkliha)	150					Veisehakliha, Õli, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Uba roheline	
	Marja - rukkikook (mahe rukkijahu, piim, muna)	70					1:2:3 Marjasegu , Jahu nisu, Jahu rukki, Piim 2,5%, Muna, Õli	
	Seemne-pähklisegu	5					11:6	
	NELJAPÄEV KOKKU :		1203	45,85	49,02	146,60		
	HS	Ahiuomlett (mahe muna, piim)	100					1:2:3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Till värske
		Urdimäe	5					2 Toorjuust 22%, Till värske, Petersell
Kaerasepik		30					1:11:2	
Pria piim, R 3,5 % (mahe piim)		150					2	
Pria porgand, Pria kapsas		70						
Aedvilja-kalasupp		200					4 Heigifilee nahata, Lõhe filee tükid nahata, Õli, Brokoli, Kartul, Lillkapsas , Porgand, Porulauk, Sibul, Till	
Õuna-kõrvitsakook (mahe muna, keefir, kõrvitsaseemned)		80					1:2:3 Õun, Jahu nisu, Kõrvitsaseemned, Jahu Kaera, Keefir 2,5%, Muna, Õli, Kõrvits	
Pria ploom		80						
Mustsõstra mahlajook (mahe mustsõstramah)		50						
Toorjuustamääre		5					2 Sidrunimahl, Toorjuust 22%, Till värske	
LS	Kanepiseemneleib rukkiteraadega	25					1:11:2	
	Tatar kalkunilihaga (mahe tatar)	150					Tatar, Broileri kuubikud, Õli, Porgand, Sibul, Petersell	
	Hautatud köögiviljad	20					Kaalikas, Kapsas pea, Porgand, Till värske	
	Mustsõstra-kamsmuuti (mahe mustsõstar, keefir)	150					1:2 Mustsõstar, Rukki kama jahu, Maitsestatata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%	
	õ		1186	37,39	40,25	172,23		
	HS	Piima - rukkileibesupp (mahe rukkileib, piim)	200					1:2 Rukkileib, Piim 2,5%
		Lõhevoie	10					2:4 Lõhe filee tükid nahata, Väi 82%, Till värske, Sidrun
		Täistera rukkileib	30					1:11:2
		Pria valge redis, Pria kõrvits	70					
		Värskekapsa - hakklihahautis (mahe hakkliha)	130					Hakkliha , Õli, Kapsas pea, Porgand, Sibul
Keedetud kartulid		130						
Peet, Värske paprika, Jääkapsas		90						
Salatikaste		5					10:2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
Seemne-pähklisegu		10					11:6	
Rosinad näksimiseks (mahe rosin)		10						
LS	Pria piim, R 3,5 % (mahe piim)	150					2	
	Banaan	80						
	Porgandi-oamääre (mahe valge uba)	5					Valge uba, Õli, Porgand	
	Kodukandi rukkileib	30					1:11:2	
	Riisipajaroog aedviljadega (mahe riis, läätsed)	150					Sidrun, Läätsed rohelist, Riis sömer, Purustatud tomatid omas mahlas, Õli, Rohelised hemed , Paprika punane, Porgand, Sibul, Küüslauk, Till	
	Rabarberi-maasika smuuti (mahe rabarber, maasikas)	150					Maasikas, Rabarber, Banaan	
	Piparmündi tee	50						
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1193	40,5	42,22	165,83		