

Lasteaed menüü 03.11-07.11.2025 lasteala keskmisele rühmale 4-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		1056	37,72	38,34	136,77		
HS	Pima-niisusupp	150					2 Riis pudru, Pim 2.5%
	Juustu viidud	15					2
	Võileiva või	5					2
	Rukkisepik, Eesti pagar	30					1,2
	Tomat	35					
LS	Porgand	35					
	Kalkuniquilašš	130					1,2 Jahu nisu, Kalkuniliha , Hapukoor 20%, Õli, Tomatipasta 28-30%, Porgand, Sibul
	Keedetud täisterapasta	130					1,3
	Värske paprika	40					
	Liikapsas	40					
	Salatikaste	5					
	Seemne-pähklisegu	5					10,2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahlt, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Taimetee ilma suhkruta	100					11,6
	Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar	30					1,2
	Pim	80					
CODE	Mulgipuder	150					1,2 Odrakruup, Pim 2.5%, Õli, Kartul, Sibul
	Kulm hapukoorekaste	20					2 Maitsestatamata jogurt 2.5%, Hapukoor 20%, Till värske
	Maria-keefirokteil	100					2 Marjasegu , Banaan, Keefir 2.5%
TEISIPÄEV KOKKU :		1073	38,10	34,92	153,39		
HS	Vileviilapuder	150					1 5- viljahelbed pudrule, Pudrupim 2.5%
	Maaska toomsoos	30					
	Pria pim, R 3.5 %	100					2
	Valge redis	35					
	Punane kapsas	35					
LS	Köögivilja-läätsepüreesupp	200					2 Läätсед punased, Toidukoor 20 %, Kaalikas, Liikapsas 2.5kg, Porgand, Kartul, Sibul, Küüslauk, Petersell
	Röstitud seppikuuikud	10					1,2 Jahu nisu, Täisterakaerahelbed, Õun, Või 82%
	Kaerahelbe - õunakriibedik	100					1
	Vaniljekaste	20					2 Tärklis maisi, Pim 2.5%
	Toorjuustumääre	20					2 Sidrunimahlt, Toorjuust 22%, Till värske
	Rehe rukkivormileib, Eesti pagar	30					1
	Kiivi	80					
CODE	Kala-koorekaste	75					1,2,4 Sidrunimahlt, Saiafilee , Jahu nisu, Toidukoor 20 %, Õli, Sibul, Till
	Keedetud tatar	75					
	Kirsi - jogurtismuuti	100					2 Kirs, Maitsestatamata jogurt 2.5%
KOLMAPÄEV KOKKU :		1069	27,26	40,71	150,46		
HS	Rukkihelbepuder	150					1 Rukkihelbed, Pudrupim 2.5%
	Aedmarjamoos	20					
	Pria pim, R 3.5 %	100					2
	Kaalikas	35					
	Värske paprika	35					
LS	Mulgikapsad sealhaga	130					1 Sealha , Odrakruup, Hapukapsas
	Keedetud kartulid	130					
	Porgand	40					
	Värske kurk	40					
	Salatikaste	10					10,2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahlt, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11,6
	Õuna mahla jook	100					
	Kodukandi rukkileib, Eesti pagar	30					1
	Värske melon	80					
	Peedisupp	150					Tomatipasta 28-30%, Porgand, Kartul, Peet keedetud, Sibul
CODE	Hapukoor, R 20 %	10					2
	Purukook 6nitega	60					1,2,3 Jahu nisu, Tärklis kartuli, Jahu Kaera, Õun, Hapukoor 20%, Muna, Või 82%
NELJAPÄEV KOKKU :		1052	45,83	42,56	123,18		
HS	Tatrahelbepuder	150					Tatrahelbed, Pudrupim 2.5%
	Kodujuust R4%	30					
	Piparmündi tee	100					
	Tomat	35					
	Nuikapsas	35					
LS	Kalasuup sulajustuga	200					2,4 Sidrunimahlt, Lõhe filee, Juust sulatatud, Brokoli, Porgand, Kartul, Sibul, Till
	Maria- rukkivahv	100					1 Jahu rukki, Marjasegu
	Pria pim, R 3.5 %	100					2
	Heimemääre	20					
	Jassi seemneleib, Eesti pagar	30					1 Hernes, Õli, Küüslauk, Sidrun
	Banaan	80					
	Kanapasta	150					1 Kanaliha, Õli, Paprikasegu , Porgand, Küüslauk, Petersell, Pasta sarvekesed
CODE	Hapukoor, R 20 %	30					2
	Banaani-kakao smuuti	150					2 Kakaopulber, Banaan, Maitsestatamata jogurt 2.5%
REEDE KOKKU :		1179	48,00	50,77	132,16		
HS	Munapuder	130					1,3 Jahu nisu, Pudrupim 2.5%, Muna, Õli, Till värske
	Kanavii	20					
	Võileiva või	10					2
	Kaerasepik, Eesti pagar	30					1,2
	Pria pim, R 3.5 %	100					2
LS	Värske kurk	35					
	Porgand	35					
	Veiselihha kotlet	50					1,3 Veisehakkliha, Sepik, Muna, Õli, Sibul, Küüslauk
	Koorekaste tilluga	50					2 Toidukoor 20 %, Õli, Riisjahu, Till
	Keedetud täisterariis	130					
	Värske kapsas	40					
	Tomat	40					
	Salatikaste	5					10,2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahlt, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Vesi	100					
	Täisterarukkileib, Eesti pagar	30					1
CODE	Õun	80					
	Kõrvitsapüreesupp	150					2 Toidukoor 20 %, Porgand, Kartul, Sibul, Kõrvits
	Seemne-pähklisegu	5					11,6
NADALA KESKMINE KOKKU:		1086	39,38	41,46	139,19		1,2,3 Jahu nisu, Marjasegu , Jahu rukki, Pim 2.5%, Muna, Õli