

Lasteaed menüü 09.02-13.02.2022 lasteaias keskmisele rühmale 5 aastastele				4. Valmistoidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :					1105	37,06	43,25	140,35	
H	Pima-riisipud (mahe piim)	150							2 Riis pudru, Piim
	Juustu viljad	15							2
	Võileiva või	5							2
	Rukkisepik, Eesti pagar	30							1,2
	Tomat	35							
H	Pria kaalikas	35							
	Maksa - veisehakklihakaste (mahe porgand)	130							1,2 Jahu nisu, Veisemaks, Veisehakkliha, Hapukoor 20%, Õli, Porgand, Petersell, Sibul
	Keedetud kartulid (mahe kartul)	130							
	Värske kurk	40							
	Porgand (mahe porgand)	40							
H	Salatikaste (mahe jogurt)	10							10,2 Õli oliiv, Sidrunimahl, Õli, Sinep kange, Küüslauk, Maitsestatamata jogurt, Till värske
	Seemne-pähklisegu (mahe kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, pähklid)	5							11,6
	Kibuvitsa tee	100							
	Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar	30							1,2
	Pirn	80							
H	Täisterapasta aedviljadega (mahe porgand, täisterapasta)	150							1,3 Suvikõrvits Õli, Pomulauk, Petersell, Porgand, Täisterapasta
	Külm jogurtikaste (mahe jogurt)	20							2 Maitsestatamata jogurt, Till, Küüslauk
	Marja-keefirkokteil	100							2 Marjasegu, Banaan, Keefir
	TEISIPÄEV KOKKU :		1117	35,18	37,74	160,99			
H	Vieviljapuder (mahe piim, 5-viljahelbed)	150							1,2 5- viljahelbed pudrule, Piim
	Maasika toormoos	30							
	Pria piim (mahe)	100							2
	Valge redis	35							
	Punane kapsas	35							
H	Köögivilja-läätsepüreesupp (mahe kartul, porgand)	200							2 Läätсед punased, Toidukoor 20 %, Kaalikas, Sibul, Kartul, Petersell, Porgand, Küüslauk, Liikapsas
	Röstitud sepiukuubikud	10							1
	Kaerahelbe - õunakrõbedik (mahe õun, kaerahelbed)	100							1 Jahu nisu, Täisterakaerahelbed, Õun, Või 82%
	Vaniljekaste (mahe piim)	20							2 Tärklis maisi, Piim
	Toorjuustumääre	20							2 Sidrunimahl, Toorjuust 22%, Till värske
H	Rahe rukkivormleib, Eesti pagar	30							1
	Apelsin	80							
	Kala-koorekaste	80							12,4 Saidafilee, Sidrunimahl, Jahu nisu, Toidukoor 20 %, Õli, Till, Sibul
	Keedetud ris (mahe riis)	80							
	Ahjuõunad kaneeliga	100							2 Õun, Või 82%
KOLMAPÄEV KOKKU :					1089	43,81	40,55	136,96	
H	Munapuder (mahe muna, piim)	130							12,3 Jahu nisu, Piim, Muna, Õli, Till värske
	Kohupiimamääre maitserohelisega	20							2 Kohupiimapasta, Till värske, Sidrun
	Kaerasepik, Eesti pagar	30							1,2
	Piparmündi tee	100							
	Seemne-pähklisegu (mahe kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, pähklid)	15							11,6
H	Porgand (mahe porgand)	35							
	Kaalikas	35							
	Kanepiplatt (mahe riis, porgand)	200							Riis sõmer, Kanaliha, Õli, Tomatipasta 28-30%, Petersell, värske, Porgand, Sibul
	Valge kaste maitserohelisega	20							2 Toidukoor 20 %, Õli, Petersell, Till, Riisjahu
	Peet	40							
H	Valge redis	40							
	Salatikaste (mahe jogurt)	15							10,2 Õli oliiv, Sidrunimahl, Õli, Sinep kange, Küüslauk, Maitsestatamata jogurt, Till värske
	Pria piim, R 3.5 %	100							2
	Kodukand rukkileib, Eesti pagar	30							1
	Värske melon	80							
H	Värskekapsasupp lihata (mahe kartul, porgand)	150							Kapsas pea, Kartul, Porgand, Till, Sibul
	Marja - rukkikook (mahe piim, muna)	60							12,3 Marjasegu, Jahu nisu, Jahu rukki, Piim, Muna, Õli
NELJAPÄEV KOKKU :					1134	37,34	60,71	112,09	
H	Tatrahelbepuder (mahe piim)	150							2 Tatrahelbed, Piim
	Kodujuust R4%	40							
	Õuna mahlajook	100							
	Tomat	35							
	Nuukapsas	35							
H	Kalasupp sulajustuga (mahe kartul, porgand)	200							2,4 Lõhe filee, Sidrunimahl, Juust sulatatud, Brokoli, Kartul, Porgand, Till, Sibul
	Marja- rukkivaht	120							1 Marjasegu, Jahu rukki
	Pria piim (mahe)	100							2
	Ürdid	20							2 Sidrunimahl, Või 82%, Till värske
	Jassi seemneleib, Eesti pagar	30							1
H	Banaan	80							
	Mulgipuder (mahe kartul, piim)	150							1,2 Odrakruup, Piim, Õli, Sibul, Kartul
	Hapukoor	20							2
	Jõhvika-jogurtikokteil (mahe jogurt)	100							2 Jõhvikas, Maitsestatamata jogurt
	REEDE KOKKU :		1089	33,59	58,94	104,86			
H	Kaerahelbepuder banaaniga ja kaneeliga (mahe kaerahelbed, piim)	150							2 Banaan, Jämedad kaerahelbed, Piim
	Marja toormoos	30							
	Pria piim (mahe)	100							2
	Värske kurk	35							
	Pria porgand (mahe)	35							
H	Kodune hakk-kottel (mahe muna)	50							1,3 Hakkliha, Sepik, Muna, Õli, Sibul
	Hapukoorrekaste	50							1,2 Jahu nisu, Hapukoor 20%, Õli, Till värske
	Keedetud täisterapasta (mahe täisterapasta)	130							1
	Värske kapsas	40							
	Tomat	40							
H	Salatikaste (mahe jogurt)	20							10,2 Õli oliiv, Sidrunimahl, Õli, Sinep kange, Küüslauk, Maitsestatamata jogurt, Till värske
	Seemne-pähklisegu (mahe kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, pähklid)	10							11,6
	Vesi	100							
	Täisteranukkileib, Eesti pagar	30							1
	Pria õun (mahe)	80							
H	Kanasupp (mahe kartul, porgand)	150							Kanaliha, Kartul, Porgand, Pomulauk, Till, Sibul
	Puuviljasalat	150							Pim, Melon, Õun, Marjasegu
NÄDALA KESKINE KOKKU :					1107	37,4	48,24	131,05	