

Lasteaed menüü 14.10-18.10.2024 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :			1170	43,80	36,53	170,22	
H S	Piima- odrahelbesupp (mahe piim)	200					1:2 Odrahelbed, Piim 2,5%
	Kanavõie	10					2 Kanaliha, Või 82%
	Täisterasepik	30					1:11:2
	Pria kurk, Pria porgand (mahe)	70					
S S	Kodune sealihakaste	130					1:2 Jahu nisu, Sealiha, Hapukoor 20%, Õli, Porgand, Sibul, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	130					
	Tomat, Hiinakapsas, Kaalikas	90					
	Salatikaste	5					10:2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11:6
	Pria piim, R 3,5 % (mahe)	150					2
	Pria piim	80					
	Kohupiimamääre maitserohelisega	5					2 Sidrunimahl, Kohupiimapasta 3%, Till värske
Jassi seemneleib	30					1:11:2	
O O	Kalarisoto (mahe riis)	150					4 Sidrun, Saidafilee, Õli, Rohelised herned, Magusad maisterad, Porgand, Sibul, Küüslauk, Ris sömer
	Marja-kakao smuuti	130					Marjasegu, Banaan, Kakaopulber, mahl, Lillkapsas
	Mustsõstra mahlajook (mahe)	50					
TEISIPÄEV KOKKU :			1191	40,76	39,90	168,41	
H S	Omlett (mahe muna)	100					2:3 Piim 2,5%, Muna, Õli
	Tomatisalsa	5					Õli oliiv, Petersell, värske, Sibul punane, Tomat
	Kaerasepik	30					1:11:2
	Rosinad näksimiseks (mahe)	15					
	Pria piim, R 3,5 % (mahe)	150					2
	Pria kaalikas, Pria suvikõrvits	70					2
L S	Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe läätсед, porgand)	200					2 Läätсед punased, Vahukoor 35%, Õli, Lillkapsas 2,5kg, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1:2
	Marja- rukkivaht	100					1 Marjasegu, Jahu rukki, mahl
	Piim, R 2,5% (mahe)	50					2
	Banaan	80					
	Porgandihumus (mahe porgand)	10					Õli, Kikerhernes, Küüslauk, Sidrun, Porgand
O O	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1:11:2
	Tatar kalkunilihaga	150					Tatar, Kanaliha, Õli, Porgand, Sibul, Petersell
	Aurutatud kapsas ja porgand (mahe)	20					
	Jõhvikasmuuti (mahe jogurt)	150					2 Jõhvikas, Banaan, Maitsestatata jogurt 2,5%
	Õuna mahlajook (mahe)	50					
KOLMAPÄEV KOKKU :			1207	36,89	45,08	164,60	
H S	Rukkikelbepuder (mahe piim)	200					1:2 Rukkikelbed, Piim 2,5%
	Marja toormoos	20					2
	Pria keefir, R 2,5 %	150					2
	Pria nuikapsas, Pria tomat	70					1:3
S S	Veiselihapallike	50					1:2 Südamesepik, Jahu riis, Veisehakkliha, Muna, Sibul, Küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1:2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud täisteranis (mahe)	130					
	Porgand (mahe), Valge redis, Värske paprika (mahe)	90					
	Seemne-pähklisegu	5					11:6
	Salatikaste	5					10:2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Mustsõstra mahlajook (mahe)	50					
	Pria õun (mahe)	80					
Juustuvõie	5					2 Või 82%, Riivjuust 23%	
	Täistera rukkileib	20					1:11:2
O O	Peedisupp (mahe kartul, porgand)	150					Sidrun, Õli, Tomatipasta 28-30%, Kartul, Peet, Porgand, Sibul
	Hapukoor, R 20 %	10					2
	Ploomikook (mahe)	80					1:3 Ploom, Jahu nisu, Tärkliis kartul, Jahu Kaera, Muna, Õli
NELJAPÄEV KOKKU :			1194	46,77	44,29	152,43	
H S	Kaheksaviljapuder (mahe piim)	200					1:2 8- viljahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	20					2
	Pria piim, R 3,5 % (mahe)	150					
	Pria porgand (mahe), Pria lillkapsas (mahe)	70					
S S	Koorene kalasupp (mahe kartul, porgand)	200					2:4 Sidrunimahl, Heigifilee Vahukoor 35%, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Till
	Õuna-kodujuustukook (mahe õun, muna)	90					1:2:3 Õun, Jahu nisu, Riivsai, Jahu Kaera, Kodujuust 5%, Või 82%, Piim 2,5%, Muna
	Pria ploom	80					
	Peedihumus	5					Õli, Kikerhernes, Peet, Küüslauk
	Rehe rukkivormileib	30					1:11:2
O O	Kruubiroom sealiha ja köögiviljadega	150					1 Odrakruup, Sealiha, Õli, Magusad maisterad, Paprikasegu, Porgand, Sibul
	Maasikasmuuti (mahe jogurt)	150					2 Maasikas, Maitsestatata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
	Seemne-pähklisegu	5					11:6
	Mustsõstra mahlajook (mahe)	50					
REEDE KOKKU :			1159	37,50	38,03	168,88	
H S	Riisihelbepuder (mahe piim)	200					2 Riisihelbed pudrule, Piim 2,5%
	Jõhvikapüree	20					
	Pria piim, R 3,5 % (mahe)	150					2
	Pria valge redis, Pria paprika	70					
S S	Makaroniid kanaga (mahe pasta)	200					1 Pasta sarvekesed, Kanaliha, Õli, Porgand, Sibul
	Värske kurk, Peet, Värske kapsas (mahe)	90					
	Salatikaste	5					10:2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Roheline tee	50					
	Värske melon	80					
	Kikerhernehumus (mahe kikerhernes)	10					Õli oliiv, Kikerhernes, Küüslauk, Sidrun
	Kodukandi rukkileib	20					1:11:2
O O	Hakkliha - köögiviljasupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand)	150					Ris sömer, Hakkliha, Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till värske, Uba roheline
	Marja - rukkikook (mahe muna)	70					1:2:3 Marjasegu, Jahu nisu, Jahu rukki, Piim 2,5%, Muna, Õli
NÄDALA KESKINE KOKKU:			1184	41,14	40,77	164,91	