

Lasteaed menüü 16.09-20.09.2024 lasteaja nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoid u kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>5</b>	<b>1195</b>	<b>45,91</b>	<b>39,33</b>	<b>167,32</b>			
HS	Odrahelbepuder	200					1;2	Odrahelbed, Piim 2.5%	
	Marjasegu	20							
LS	Hibiskuse tee	50							
	Pria kurk, Pria nuikapsas	70							
	Hautatud sealihatükid	50						Sea abaliha, Oli, Küüslauk, Sibul	
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Jahu nisu, Väi 82%, Piim 2.5%, Oli, Petersell, Till	
	Keedetud latar	130							
	Peet, Värske paprika, Tomat	90							
	Salatikaste	5					10;2	Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Oli, Küüslauk	
	Seemne-pähklisegu	5					11;6		
	Pria piim, R 3.5 %	150					2		
	Pria piim	80							
ODE	Toonjuustumääre	5					2	Sidrunimahli, Toonjuust 22%, Till värske	
	Rehe rukkivormileib	20					1;11;2		
	Omlett ürdidega	80					2;3	Piim 2.5%, Muna, Oli, Petersell, värske, Basiilik lahtine	
	Kirsi - jogurtismuuti	150					2	Kirs, Maitsestatamata jogurt 2.5%	
	Rosinad näksimiseks	15							
	Kanamääre	5					2	Broileri kintsuliha nahata, kondita, Maitsestatamata jogurt 2.5%	
Kaerasepik	30					1;11;2			
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>1186</b>	<b>40,72</b>	<b>30,21</b>	<b>195,87</b>				
HS	Täisterakaerahelbepuder	200					1;2	Täisterakaerahelbed, Piim 2.5%	
	Aedmarjamoss	10							
	Pria keefir, R 2.5 %	150					2		
	Pria porgand, Pria valge redis	70							
LS	Köögiviljapuresupp	200					2	Vahukoor 35%, Brokoli, Rohelised herned , Kartul, Lillkapsas , Petersell, värske, Porgand, Sibul, Sampinjon viilutatud 1kg, Till värske, Küüslauk	
	Röstitud sepiukuubikud	10					1;2		
	Üuna - odravaht	100					1	Jahu odra, Kontsentreeritud mahl üna suhkruta	
	Piim, R 2.5%	50					2	Piim 2.5%	
	Mustsõstra mahlajook	50							
	Arbuus	90							
	Ürdid	5							
	Jassi seemneleib	30					2	Sidrunimahli, Väi 82%, Till värske	
	Lõhe-riisiroog	150					1;11;2		
	Ahiuporgandi ribad	20					2;4	Lõhe filee tüki nahata, Riivjuust 23%, Oli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Riis sömer	
ODE	Marja smuuti	150						Oli, Porgand, Küüslauk	
								Marjasegu , Banaan, Kontsentreeritud mahl üna suhkruta, Lillkapsas	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1210</b>	<b>44,23</b>	<b>55,58</b>	<b>132,80</b>				
HS	Omlett juustuga	90					2;3	Piim 2.5%, Riivjuust 23%, Muna, Oli	
	Kikerhememääre	5						Sidrunimahli, Oli, Kikerhermes, Küüslauk	
	Täisterasepik	30					1;11;2		
	Pria piim, R 3.5 %	150					2		
LS	Pria tomat, Pria kõrvits	70							
	Hautatud kartulid kanalihaga	200						Broileri kintsuliha nahata, kondita, Oli, Kartul, Porgand	
	Kaalikas, Värske kapsas, Valge redis	90							
	Salatikaste	5					10;2	Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Oli, Küüslauk	
	Seemne-pähklisegu	5					11;6		
	Mustsõstra mahlajook	50							
	Pria õun	80							
	Kohupiimamääre maitserohelisega	5					2	Sidrunimahli, Kohupiimapasta 3%, Till värske	
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2		
	ODE	Veisehakklihasupp läätsetega	150						Läätсед punased, Veisehakkliha, Oli, Kartul, Porgand, Sibul, Küüslauk, Till
Brownie		90					1;2;3	Jahu nisu, Kakaoapulber, Väi 82%, Muna, Peet keedetud	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1195</b>	<b>37,04</b>	<b>39,98</b>	<b>174,58</b>				
HS	Vieeviljapuder	200					1;2	5- viljahelbed pudrule, Piim 2.5%	
	Aedmarjamoss	10							
	Pria piim, R 3.5 %	150					2		
	Pria lillkapsas, Pria kaalikas	70							
LS	Kala - köögiviljasupp	200					4	Heigifilee nahata, Oli, Brokoli, Kaalikas, Kartul, Lillkapsas , Porgand, Sibul mugul, Till, Punane kala, Sibul	
	Kaerahelbe - õunakrõbedik	120					1;2	Õun, Jahu nisu, Täisterakaerahelbed, Väi 82%	
	Vaniljekaste	10					2	Tärklis maisi, Piim 2.5%	
	Manjamorss	50							
	Värske melon	80							
	Peedihummus	5						Oli, Kikerhermes, Peet keedetud, Küüslauk	
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2		
	Kruubiroog sealihaga, ubade ja kapsaga	150					1	Odrakruup, Põlduba, Sealihaga kuubikud, Oli, Kapsas pea, Porgand, Sibul	
	ODE	Kurgi-spinati-banaanismuuti	150						Banaan, Sidrun, Õun, Ingver värske, Kurk värske, Spinat värske
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>1176</b>	<b>49,43</b>	<b>45,09</b>	<b>144,52</b>				
HS	Piima-riisipuder	200					2	Riis pudru, Piim 2.5%	
	Sealihaviil	10						Sea abaliha, Oli	
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2		
	Pria paprika, Pria kapsas	70							
LS	Makaronid hakklihaga	200					1	Pasta sarvekeseid, Veisehakkliha, Oli, Sibul	
	Värske kurk, Porgand, Porrulauk	90							
	Salatikaste	5					10;2	Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Oli, Küüslauk	
	Seemne-pähklisegu	10					11;6		
	Rosinad näksimiseks	10							
	Pria piim, R 3.5 %	150					2		
	Pria ploom	80							
	Tomatisalsa	5						Oli oliiv, Petersell, värske, Sibul punane, Tomat	
	Rehe rukkivormileib	20					1;11;2		
	ODE	Ahiupirukas kanaga	90					1;2;3	Riivjuust 23%, Maqusad maisiterad , Paprikasegu , Tükeldatud sibul kuubik, Jahu nisu, Keefir 2.5%, Muna, Oli, Broileri kintsuliha nahata, kondita
Rabarberi - jogurtismuuti		150					2	Maasikas , Rabarber, Banaan, Maitsestatamata jogurt 2.5%	
Jõhvikamorss		50							
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>1192</b>	<b>43,47</b>	<b>42,04</b>	<b>163,02</b>				