

Lasteaed menüü 21.10-25.10.2024 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :			1190	46,68	36,83	168,81	
H S	Täisterakaerahelbepuder	200					1,2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Marjasegu	20					
S	Piparmündi tee	50					
	Pria kaalikas, Pria lillkapsas	70					
	Hautatud kanalihatukid	50					Kanaliha, Õli, Sibul
	Valge kaste maitserohelisega	50					1,2 Jahu nisu, Väi 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud täisteranis	130					
	Porgand, Värske kurk, Valge redis	90					
	Salatikaste	5					10,2 Õli oliv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11,6
	Pria piim, R 3.5 %	150					2
	Pria piim	80					2 Sidrunimahli, Toorjuust 22%, Till värske
Toorjuustumääre	5					2	
Jassi seemneleib	20					1:11:2	
Omlett tomatiga	80					2,3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Tomat	
Maasika-keefirikoitel	150					2 Maasikas, Keefir 2,5%	
Rosinad näksimiseks	15						
Sealihaviil	10					Sealiha, Õli	
Täisterasepik	30					1:11:2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1157	42,66	34,23	170,91	
H S	Hirsipuder	200					2 Hirss, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10					
S	Pria keefir, R 2,5 %	150					2
	Pria porgand, Pria paprika	70					
	Haklihasupp	200					Veisehakliha, Rohelised herned, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul
	Mõnus kohupiimakreem	150					2 Mustsõstar, Vaarikad, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%, Vahukoos 35%
	Pria õun	50					
	Urdlõvi	5					2 Sidrunimahli, Väi 82%, Till värske
	Kanaseemneleib rukkiteradeaga	30					1:11:2
	Makaroniid sealihaga	150					1 Pasta sarvekeseid, Sealiha, Õli, Porgand, Sibul
	Mustsõstra mahajook	50					
	Marja smuuti	150					Marjasegu, Banaan, mahli, Lillkapsas
KOLMAPÄEV KOKKU :			1174	43,08	47,58	147,28	
H S	Piima - rukkibelbesupp	200					1,2 Rukkibelbed, Piim 2,5%
	Tomatisalsa	10					Õli oliv, Petersell, värske, Sibul punane, Tomat
S	Kaerasepik	30					1:11:2
	Pria kurk, Pria kõrvits	70					
	Kala pikkoiss	50					1:11:2:3:4 Õrne sepik, Eesti pagar, Punase kala hakliha, Valge kala hakliha, Muna, Õli, Sibul, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevaliseemned, Seesamiseemned valged
	Valge kaste maitserohelisega	50					1,2 Jahu nisu, Väi 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud tatar	130					
	Kaalikas, Värske kapsas, Tomat	90					
	Salatikaste	5					10,2 Õli oliv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11,6
	Pria piim, R 3.5 %	150					2
	Pria ploorn	80					2 Sidrunimahli, Kohupiimapasta 3%, Till värske
Kohupiimamääre maitserohelisega	5					1:11:2	
Täistera rukkileib	30					1,2:3 Jahu odra, Keefir 2,5%, Riiuust 23%, Muna, Õli, Porgand	
Porgandi-odrajahu laadipirukas	90					2 Maasikas, Rabarber, Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%	
Rabarberi - jogurtismuuti	150						
Hibiskuse tee	50						
NELJAPÄEV KOKKU :			1198	37,83	39,77	172,34	
H S	Odrannapuder	200					1,2 Odrannapiim 2,5%
	Aedmarjamoos	10					
S	Pria piim, R 3.5 %	150					2
	Pria tomat, Pria kapsas	70					
	Kalkuni - aedvijasupp	200					Kalkuniliha, Õli, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Uba roheline
	Marjane sepikuvorm	100					1:2:3 Marjasegu, Sepik, Väi 82%, Piim 2,5%, Muna
	Piim, R 2,5%	50					2
	Värske melon	80					
	Juustu viilud	10					2
	Rehe rukkivormileib	30					1:11:2
	Rtisiroog hakliha	150					Hakliha, Õli, Kaalikas, Paprikasegu, Porgand, Sibul, Till värske, Rtis sömer
	Kurgi-spinat-banaanismuuti	150					Banaan, Sidrun, Õun, Ingver värske, Kurk värske, Spinat värske
Õuna mahajook	50						
REEDE KOKKU :			1206	35,86	43,30	169,61	
H S	Omlett basiilikuga	80					2,3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Basiilik tahtine
	Kanamääre	10					2 Kanaliha, Maitsestatamata jogurt 2,5%
S	Täisterasepik	30					1:11:2
	Pria piim, R 3.5 %	150					2
	Pria nuikapsas, Pria valge redis	70					
	Maisi- oakottel	50					3 Jahu maisi, Muna, Õli, Punane aeduba, Magusad maisiterad
	Koorekaste tilliga	50					1,2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud kartulid	130					
	Peet, Värske paprika, Spinat	90					
	Salatikaste	5					10,2 Õli oliv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11,6
	Rosinad näksimiseks	10					
Mustsõstra mahajook	50						
Banaan	80						
Urdimääre	5					2 Toorjuust 22%, Till värske, Petersell	
Kodukandi rukkileib	20					1:11:2	
Selge kalasupp	150					4 Saidaflee, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Till	
Purukook õuntega	80					1:2:3 Õun, Jahu nisu, Jahu kaera, Hapukoos 20%, Väi 82%, Muna	
NADALA KESKMINE KOKKU :			1185	41,22	40,34	165,79	