

Lasteaed menüü 28.10-01.11.2024 lasteala nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia , kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :			1176	44,07	40,21	161,73	
H S	Nisuhelbepuder	200					1:2 Nisuhelbed, Piim 2,5%
	Marjasegu	20					
	Pria keefir, R 2,5 %	150					2
	Pria porgand, Pria kurk	70					
L S	Hakklihakaste veiselihast	130					1:2 Jahu nisu, Veisehakkliha, Hapukoor 20%, Oli, Sibul, Till
	Keedetud täisterariis	130					
	Värske kapsas, Värske paprika, Tomat	110					
	Salatikaste	5					10:2 Oli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Ouna mahlajook	50					
	Pria piim	80					2
	Juustu viilud	10					1:11:2
O O	Jassi seemneleib	30					1:2:4 Lõhe filee , Pasta spiraalid, Tärklis maisi, Piim 2,5%, Juust sulatatud, Oli, Brokoli, Porgand, Sibul, Till
	Lõhepasta	150					11:6 Maasikas , Banaan, Melon, Peet
	Banaani-peedi smuuti	150					
Seemne-pähklisegu	10						
TEISIPÄEV KOKKU :			1170	35,56	31,26	187,02	
H S	Odrahelbepuder	200					1:2 Odrahelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10					
	Pria piim, R 3,5 %	100					2
	Pria tomat, Pria kapsas	70					
L S	Kõõgiviljasupp kikerhernestega	200					Oli, Kikerhermes, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Till
	Kohupiimakreem	85					2 Maitsestatata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Maasikasupp	85					Maasikas, tärklis
	Pria õun	80					
	Peedihummus	10					Oli, Kikerhermes, Peet , Küüslauk
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1:11:2
	Ahjuomlett	120					1:2:3 Jahu nisu, Piim 2,5%, Muna, Oli, Till värske
O O	Toorjuustumääre	5					2 Sidrunimahl, Toorjuust 22%, Till värske
	Rukkiseplik	30					1:11:2
	Roheline smuuti selleriga	150					9 Mahl , Banaan, Seller vars, Spinat, purustatud, Piim
	Mustsõstra mahlajook	50					
	Rosinad näksimiseks	10					
KOLMAPÄEV KOKKU :			1169	49,48	48,13	137,22	
H S	Tatrahelbepuder	200					2 Tatrahelbed, Piim 2,5%
	Kodujuust R5%	20					2
	Pria keefir, R 2,5 %	150					2
	Pria paprika, Pria suvikõrvits	70					
L S	Hautatud sealihatükid	50					Sealiha, Oli, Küüslauk, Sibul
	Valge kaste maitserohelisega	50					1:2 Jahu nisu, Või 82%, Piim 2,5%, Oli, Petersell, Till
	Keedetud kartulid	130					
	Värske kurk, Valge redis, Porgand	90					
	Salatikaste	5					10:2 Oli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11:6
	Roheline tee	50					
	Pria ploom	80					
	Hernemääre	5					Sidrunimahl, Hernes, Oli, Küüslauk
	Kodukandi rukkileib, Eesti Paagar	30					1:11:2
O O	Läätsestupp kanalihaga	150					2 Apelsin, Läätсед punased, Kanaliha, Juust sulatatud, Oli, Porgand, Sibul, Petersell
	Ouna-kõrvitsakook	80					1:2:3 Oun, Jahu nisu, Kõrvitsaseemned, Jahu Kaera, Keefir 2,5%, Muna, Oli, Kõrvits
NELJAPÄEV KOKKU :			1157	33,98	37,27	171,90	
H S	Keedetud muna	40					3 Muna
	Urdivõi	10					2 Sidrunimahl, Või 82%, Till värske
	Täisteraseplik	30					1:11:2
	Pria piim, R 3,5 %	150					2
L S	Pria kaalikas, Pria liilkapsas	70					
	Koorene lõhesupp	200					2:4 Sidrun, Lõhe filee , Kohvikoor 10%, Oli, Brokoli, Kartul, Porgand, Sibul, Till
	Ahju pannkook puuviljadega	90					1:2:3 Banaan, Oun, Jahu nisu, Jahu odra, Päevaliliseemned, Piim 2,5%, Muna, Oli
	Ouna mahlajook	50					
	Banaan	80					
	Porgandihummus	5					Oli, Kikerhermes, Küüslauk, Sidrun, Porgand
	Rehe rukkivormileib	30					1:11:2
O O	Kõõgivilja-riisiroog	150					Riis sömer, Oli, Rohelised herned , Magusad maisiterad , Paprikasegu , Porgand, Sibul
	Kirsi - jogurtismuuti	150					2 Kirss, Maitsestatata jogurt 2,5%
	Rosinad näksimiseks	20					
REEDE KOKKU :			1211	46,31	45,99	155,72	
H S	Piima - hirsisupp	200					2 Hirss, Piim 2,5%
	Kalamääre	10					2:4 Saidifilee , Või 82%
	Kaeraseplik	20					1:11:2
	Pria kurk, Pria nuikapsas	70					
L S	Karrine kalkuni - juustukaste	130					1:2 Jahu nisu, Kalkuniliha , Piim 2,5%, Juust sulatatud, Oli, Porgand, Sibul, Petersell
	Keedetud pärl kuskuss	130					1
	Valge redis, Kaalikas, Tomat	90					
	Salatikaste	5					10:2 Oli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Pria piim, R 3,5 %	150					2
	Värske melon	80					
	Munavõi	5					2:3 Või 82%, Muna
O O	Kodukandi rukkileib	20					1:11:2
	Tatar hakklihaga	150					Tatar, Hakkliha , Oli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Till
	Soe piparmündi - marjajook	50					
Mustsõstra-jogurtikokteil	130					2 Mustsõstar, Maitsestatata jogurt 2,5%	
NADALA KESKINE KOKKU :			1177	41,88	40,57	162,72	