



NÄDALAMENÜÜ

14.10 - 18.10.2024

SÕIM/ AED

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
<b>E</b>	Kaerahelbepuder seemneseguga !* 150/200g või ! 5/10g piim(PRIA) ! 120/150g <b>vitamiin:</b> tomat(PRIA) 30g	<b>Risotto kanaga</b> 200/250g porgandi-kaalikasalat 40/50g leib * 30/40g kissell 150/200g	Lillkapsapüreesupp sulatatud juustuga 200/250g krutoonid 10g mitmevilja pehmik 40g <b>vitamiin:</b> õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 1065/1334 Süsivesikud(g) 153/176 Rasvad(g) 40,2/55,3 Valgud(g) 29,5/34,7
<b>T</b>	Riisipuder seesamiseemnetega ! 150/200g moos 20/30g piim(PRIA) ! 120/150g <b>vitamiin:</b> kurk(PRIA) 30g	<b>Peedisupp sealihaga</b> 200/250g hapukoor ! 10/20g vormi leib * 40/50g mango-kohupiimakreem 140/150g	Ahjukartul 150/180g hapukoor 10% ! 20/30g kapsa-porgandisalat 30/40g puuviljatee 150/200g <b>vitamiin:</b> banaan 40g	Energia(kcal) 1090/1349 Süsivesikud(g) 178/179 Rasvad(g) 28,3/44,9 Valgud(g) 37,5/64,1
<b>K</b>	Munapuder !# 90/110g seemne sepik * 20/30g puuviljatee 150/200g <b>vitamiin:</b> kapsas(PRIA) 30g	<b>Hakklihakaste !*</b> 120/150g keedetud kartul 120/150g peedisalat 40/50g seemne leib * 30/40g keefir(PRIA) ! 130/180g keedis 20g	<b>Makaronisalat singiga !*#</b> 150/180g kaerasepik * 20/30g kakao ! 150/200g <b>vitamiin:</b> pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 1206/1407 Süsivesikud(g) 148/220 Rasvad(g) 47,1/38,2 Valgud(g) 54,4/55,3
<b>N</b>	Maisimannapuder ! 150/200g toormoos 20/30g piim(PRIA) ! 120/150g <b>vitamiin:</b> redis(PRIA) 30g	<b>Rassolnik sealihaga *</b> 200/250g rukkileib * 30/50g õuna- kaerahelbemaiaus * 110/120g vahukoor ! 30/40g	<b>Tatrarroog kanaga</b> 150/180g riivitud porgand 30/40g piparmünditee 150/200g <b>vitamiin:</b> melon 40g	Energia(kcal) 1116/ 1391 Süsivesikud(g) 166/215 Rasvad(g) 39,4/46,1 Valgud(g) 33,2/44
<b>R</b>	Piima-riisisupp ! 200/250g võiseplik juustuga !* 30/50g <b>vitamiin:</b> porgand(PRIA) 30g	<b>Sealihapada köögiviljadega</b> 120/150g keedetud kartul 120/150g mar.kurk 40/50g Must vormileib * 30/40g mahlajook Küllus 150/200g	Pannkook !*# 80/100g toormoos 20/30g piim(PRIA) ! 150/200g <b>vitamiin:</b> õun 40g	Energia(kcal) 819/1326 Süsivesikud(g) 122/185 Rasvad(g) 26,5/46,3 Valgud(g) 27/52,8

\* Infot allergeenide kohta võib küsida [villmann@dussmann.ee](mailto:villmann@dussmann.ee) või kontakt number 56653564





- \*Toidu valmistamisel kasutame 20-50% mahetoorainet
- \*PRIA piima ja puuvilja pakume igapäev
- \*Menüü on koostatud sõimele ja keskmisele lasteaia vanuserühmale
- \*joogivesi on saadaval rühmades

**Värvide ja allergeenide tähendused menüüs-the meaning of the colors and allergis in the menu**

<b>Sealiha-pork</b>	<b>! laktoos</b>
<b>Loomaliha- beef</b>	<b>• gluteen</b>
<b>Kanaliha- chicken</b>	<b># muna</b>
<b>Kala-fish</b>	
<b>Seguliha- meat mix</b>	
<b>Taimne-no meat</b>	

