



NÄDALAMENÜÜ (sõim/ aed) 28.10-01.11.2024

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	Kaerahelbepuder seemneseguga !* 150/200g keedis 20/30g piim(PRIA) ! 120/150g vitamiin: kurk(PRIA) 30g	Kalakaste munaga !*# 120/150g aurutatud kartul 120/150g porgandi salat 40/50g seemneleib * 30/40g kissell 150/200g	Makaronid juustuga !* 150/180g Hiina kapsasalat kurgiga 30/40g puuviljatee 150/200g vitamiin: apelsin 40g	Energia(kcal) 1043/1474 Süsivesikud(g) 182/201 Rasvad(g) 21,4/52,4 Valgud(g) 35,1/58,2
T	Riisipuder kookoshelvestega ! 150/200g toormoos 20/30g taimetee 120/130g vitamiin: porgand(PRIA) 30g	Läätsesupp loomalihaga 200/250g rukkileib * 40/50g kakao-kohupiimakreem ! 120/130g marjad 20/30g	Kartulipüree ! 150/180g redise-kurgisalat hapukoorega ! 30/40g rukkisepik * 20/30g keefir(PRIA) ! 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 926/1308 Süsivesikud(g) 132/184 Rasvad(g) 31,8/44,6 Valgud(g) 34,2/55,1
K	Omlett !# 100/120g riivitud porgand 30/40g seemne sepik * 20/30g piim(PRIA) ! 120/150g vitamiin: kapsas(PRIA) 30g	Pikkpoiss !*# 60/80g aurutatud kartul 120/150g jogurtikaste ! 30/40g kaalika- virsikusalat 40/50g rukkileib * 30/40g mahlajook Küllus 150/200g	Kõrvitsapüreesupp kerge kurkumi- ja kõrvitsaseemnetega 200/250g kaera pehmik 40g vitamiin: melon 40g	Energia(kcal) 973/1361 Süsivesikud(g) 120/167 Rasvad(g) 39,7/57,3 Valgud(g) 40/50,5
N	4-viljapuder seemnetega !* 150/200g või ! 5/10g jasmiini tee 150/200g vitamiin: porgand(PRIA) 30g	Köögililjasupp kanalihaga 200/250g leib * 30/50g maasikatarretis 110/120g vahukoor ! 30/40g	Risoto (lihata) 150/180g kapsa-tomatisalat hapukoorega ! 30/40g piim(PRIA) ! 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 929/1358 Süsivesikud(g) 143/193 Rasvad(g) 30,8/44,4 Valgud(g) 27,6/56,5
R	Piima-hirsisupp ! 200/250g sepik heeringavõidega !* 30/50g vitamiin: kaalikas(PRIA) 30g	Guljašš sealihast !* 120/150g keedetud tatar 120/150g porgandi-redisesalat 40/50g Must vormileib * 30/40g keefir(PRIA) 130/180g mahlakonsentraat 20g	Kaerahelbekeeks õuntega !#* 80/100g maitsevesi 150/200g vitamiin: pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 1036/1387 Süsivesikud(g) 130/193 Rasvad(g) 43,7/47,3 Valgud(g) 36,9/60,7





--	--	--	--	--

* Infot allergeenide kohta võib küsida 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 lasteaiaväikesel vanuserühmale

*joogivesi on saadaval rühmades

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

Sealiha- pork	! laktoos
Loomaliha- beef	• gluteen
Kanaliha- chicken	# muna
Kala- fish	+ pähkel
Seguliha- meat mix	
Taimne- no meat	

