



NÄDALAMENÜÜ (sõim/aed) 21.10-25.10.2024

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	4-viljapuder linaseemnetega !* 150/200g moos 20/30g taimetee 150/200g vitamiin: porgand(PRIA) 30g	Kalasupp kuskussiga 200/250g rukkileib * 40/50g kama-kohupiimakreem !* 120/130g marjad 20/30g	Ahjupartul 150/180g redise-kurgisalat hapukoorega 30/40g piim(PRIA) 150/200g vitamiin: banaan 40g	Energia(kcal) 1055/1403 Süsivesikud(g) 141/1183 Rasvad(g) 35,9/55,5 Valgud(g) 50,5/24,4
T	Mannapuder !* 150/200g toormoos 20/30g puuviljatee 150/200g vitamiin: kapsas(PRIA) 30g	Pilaff sealihaga 200/250g peedisalat 40/50g rukkileib * 30/40g mahlajook Küllus 150/200g	Sepiku- kohupiimavorm mangoga !*# 100/120g hapukoor 10% ! 15/20g kakao ! 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 1050/1400 Süsivesikud(g) 167/217 Rasvad(g) 31,8/39,1 Valgud(g) 29,9/56,7
K	Hirsipuder päevalilleseemnetega ! 150/200g või ! 5/10g piparmünditee 120/150g vitamiin: redis(PRIA) 30g	Talupojasupp sealihaga * 200/250g seemne leib * 30/50g kõrvitsavaht * 70/80g piim ! 70/80g	Keedetud tatar 150/180g hapukoor 10% ! 15/30g piim(PRIA) ! 150/200g vitamiin: melon 40g	Energia(kcal) 831/1301 Süsivesikud(g) 117/187 Rasvad(g) 27,9/42,7 Valgud(g) 32,3/53,9
N	Piima-nuudlisupp !* 200/250g sepik pasteediga * 30/50g vitamiin: kurk(PRIA) 30g	Kana kintsulihatükid 60/80g köögiviljad 40/70g aurutatud kartul 120/150g kapsa-porgandisalat 40/50g leib * 30/40g keefir(PRIA) 130/180g moos 20g	Keedetud muna # 25/50g sepik tuunikalavõidega !* 30/50g taimetee 150/200g vitamiin: pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 838/1340 Süsivesikud(g) 105/168 Rasvad(g) 29/54,9 Valgud(g) 45,2/51,8
R	Riisipuder seesami seemnetega !* 150/200g marjad 20/30 piim(PRIA) ! 120/150g vitamiin: paprika(PRIA) 30g	Minestrone kanaga * 200/250g Must vormileib * 30/50g leivasupp * 70/80g piim ! 70/80g	Lavašširull !* 90/110g maitsevesi 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 857/1355 Süsivesikud(g) 113/229 Rasvad(g) 31,4/33 Valgud(g) 36,3/46,9





- * Infot allergeenide kohta võib küsida viilmann@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

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

