

Lasteaed menüü 04.11-08.11.2024 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMAPÄEV KOKKU :			1120	43.06	28.68	176.13	
H2	Maisimannapuder	200					2 Maisimanna, Pim 2,5%
	Mustõstar	40					
	Seemne-pähkisegu	10					11,6
	Priia piim, R 3,5 %	100					2
	Värske kurk, Nuikapsas	70					
LS	Haulatud kanalihatükid	50					Kanaliha, Oli, Sibul
	Koorekaste peeterselliga	15					1,2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Oli, Petersell
	Keedetud tatar	150					
	Värske paprika, Hiinakapsas, Peet	90					
	Salatkaste	5					10,2 Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
ODDE	Soe piparmündi - marjajook	100					
	Pirn	80					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Paagar	30					1;11;2
	Omlett basillikuuga	80					2;3 Pim 2,5%, Muna, Oli, Basilik
	Rosinad näksimiseks	20					
ODDE	Roheline smuuti selleriiga	150					9 Mahl, Banaan, Seller vars, Spinat, Pirn
	Taisterasepik	30					1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			1179	40.08	33.14	182.94	
H2	Taisterakaerahelbepuder	200					1,2 Taisterakaerahelbed, Pim 2,5%
	Jõhvikapures	40					
	Mustõstra mahajook mahe	100					
	Valge redis, Värske paprika	70					
	Hakklihasupp	200					Veisehakkliha, Rohelised herned, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul
LS	Õuna -rukkivaht	100					1 Jahu rukki, Mahl
	Pim, R 3,5%	100					2
	Värske melon	80					
	Urdivi	10					2 Sidrunimahl, Voi 82%, Till värske
	Rehe rukkivormleib, Eesti Paagar	30					1;11;2
ODDE	Riisi - aedviljavorm	150					2,3 Riis sömer, Kodujuust 5%, Pim 2,5%, Rivijuust 23%, Muna, Oli, Suvikõrvits, tsukiini, Paprika punane, Sibul, Tomat, Till
	Marja-keefirikohtel	150					2 Marjasegu, Keefir 2,5%
	Rosinad näksimiseks	20					
KOLMAPÄEV KOKKU :			1194	36.24	42.35	171.05	
H2	Hirspuder	200					2 Hirss, Pim 2,5%
	Maasika toormoos	40					
	Pim, R 3,5%	100					2
	Priia tomat, Priia kaalikas	70					
	Aedviljakarri ubadega	130					2 Kohvikoor 10%, Oli, Suvikõrvits, tsukiini, Porgand, Sibul, Küüslauk, Punane uba, Valge uba
LS	Keedetud päri kuskuss	150					1
	Valge redis, Värske kapsas, Porgand	90					
	Salatkaste	5					10,2 Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Seemne-pähkisegu	5					11,6
	Marjamorss	100					
ODDE	Kirvi	80					
	Must Jassi seemneleib, Eesti Paagar	30					1;11;2
	Lihne kalasupp	150					4 Heigifilee, Oli, Kartul, Porgand, Sibul, Till
	Läätsekook	80					3 Mustõstar, Kakaopulber, Kookosheleib, Muna, Oli, Läätsed punased
	NELJAPÄEV KOKKU :			1183	46.53	51.69	134.97
H2	Imunapuder	100					1,2,3 Jahu nisu, Pim 2,5%, Muna, Oli, Till värske
	Tomatisalsa	20					Oli oliiv, Petersell, värske, Sibul punane, Tomat
	Kaerasepik, Eesti Paagar	20					1;11;2
	Pim, R 3,5%	150					2
	Porgand, Värske kapsas	70					
LS	Kõõgviljapüreesupp kalkunilihaga	200					2 Kalkuniliha, Vahukoor 35%, Oli, Kaalikas, Kartul, Lillkapsas, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Röstitud seppkuubikud	10					1,2
	Marja-jogurtidessert müsliiga	100					1,2,6 Marjasegu, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Vahukoor 35%, Taisterakaerahelbed, Linaseemned, Maapähkel röstitud purustatud, Päevallesemmed, Rosinad, Oli
	Priia õun	80					
	Toorjuustumääre	20					2 Sidrunimahl, Toorjuust 22%, Till värske
ODDE	Peremehe rukkileib, Eesti Paagar	20					1;11;2
	Tatarroog sealihaga	150					
	Jõhvikasmuuti	150					2 Sealihaga, Oli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Tatar
	Rosinad näksimiseks	10					Jõhvikas, Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%
	Mustõstra mahajook	50					
REEDE KOKKU :			1196	45.73	44.15	155.84	
H2	Pima- nuudisupp	200					1,2 Pasta nuudid, Pim 2,5%
	Kohupiimamääre maitserohelisega	20					2 Sidrunimahl, Kohupiimapasta 3%, Till värske
	Rukkisepik, Eesti Paagar	30					1;11;2
	Nuikapsas, Valge redis	70					
	Ahius küpsetatud punane kalafilee	50					4 Sidrunimahl, Forellifilee, Oli
LS	Koorekaste tilliga	50					1,2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Oli, Till
	Keedetud kartulid	130					
	Kaalikas, Värske kurk, Tomat	90					
	Salatkaste	5					10,2 Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Seemne-pähkisegu	5					11,6
ODDE	Priia piim, R 3,5 %	150					2
	Banaan	80					
	Taistera rukkileib, Eesti Paagar	25					1;11;2
	Ahiuprukas kõõgvilja-juustukattega	80					1,2,3 Rivijuust 23%, Brokoli, Lillkapsas, Paprikasegu, Porgand, Tomatikuubikud, Jahu nisu, Keefir 2,5%, Muna, Oli
	Ahiuõunasmuuti	150					2 Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
NADALA KESKMINNE KOKKU :			1174	42.33	40	164.19	