

Lasteaed menüü 11.11-15.11.2024 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :			1176	38.35	41.67	167.13	
HS	Neljaviilapuder	200					1;2 4-viljahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Maasikas	40					
LS	Piim, R 3,5%	100					2
	Värske paprika, Värske lillkapsas	70					
	Kana-koorekaste	130					1;2 Jahu nisu, Kanaliha, Kohvikoor 10%, Õli, Porgand, Sibul, Till
	Keedetud täisterariis	130					
	Peet, Jääkapsas, Porgand	90					
	Salatikaste	10					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Mustsõstra mahlajook	100					
	Pria piim	80					
	Must vormileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
OOD	Köögivilja - kruubiroog	150					1 Odrakruup, Õli, Rohelised herned, Paprika punane, Petersell, värske, Porgand, Sibul, Till värske, Uba roheline
	Kaneeli-õuna smuuti	130					2 Banaan, Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%
TEISIPÄEV KOKKU :			1099	40.29	39.52	146.99	
HS	Tatrahelbepuder	200					2 Tatrahelbed, Piim 2,5%
	Kodujuust R4%	20					
	Pria piim, R 3,5 %	150					2
	Pria kaalikas, Porgand	70					
LS	Kalaseljanka	200					4 Heigifilee, Lõhe filee, Oliivid mustad kivita, Õli, Tomatipasta 28-30%, Kartul, Kurk, Sibul, Till
	Hapukoor, R 20 %	10					2
	Kaerahelbe - ploomikrõbedik	80					1;2 Ploom, Jahu nisu, Täisterakaerahelbed, Või 82%
	Vaniljekaste	10					2 Tärkis maisi, Piim 2,5%
	Banaan	80					
	Juustu viilud	20					2
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	20					1;11;2
	Omlett roheline sibulaga	80					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Roheline sibul
	Täisterasepik, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Rosinad näksimiseks	5					
OOD	Koimemarija smuuti	150					Mahl, Maasikas, Mustsõstar, Vaarikad
	Õuna mahlajook	50					
KOLMAPÄEV KOKKU :			1203	52.81	36.13	164.84	
HS	Rukkilebepuder	200					1;2 Rukkilehbed, Piim 2,5%
	Marja toormoos	40					
	Pria keefir, R 2,5 %	100					2
	Pria kurk, Pria valge redis	70					
LS	Pikkpiss maitserohelise ja küüslauguga	50					1;2;3 Kaerasepik, Eesti pagar, Veisehakkliha, Muna, Sibul, Küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud läätsed	130					
	Tomat, Värske kapsas, Spinat	90					
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Salatikaste	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Roheline tee	100					
	Pria õun	80					
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Kalkuni - kartulisupp	150					
OOD	Purukook rabarberiga	80					1;3 Kalkuniliha, Õli, Kartul, Porgand, Sibul Rabarber, Jahu nisu, Tärkis kartuli, Jahu Kaera, Muna, Õli
	NELJAPÄEV KOKKU :		1202	42.42	44.95	158.22	
HS	Omlett tomatiga	90					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Tomat
	Kanaviil	20					
	Kaerasepik, Eesti Pagar	30					1;11;2 Kanaliha, Õli
	Pria piim, R 3,5 %	150					2
LS	Pria porgand, Pria lillkapsas	70					
	Hernesupp lihata	200					1 Hernes, Odrakruup, Õli, Porgand, Sibul
	Monus kohupiimakreem	130					2 Mustsõstar, Vaarikad, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
	Kivi	80					
	Peedihummus	20					Õli, Kikerhernes, Peet, Küüslauk
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Riisiroog sealihaga	150					
	Rõstitud suvikõrvits	20					Riis sömer, Sealih, Õli, Petersell, värske, Porgand, Sibul
	Roheline õuna-melonismuuti	150					Õli, Suvikõrvits, tsukini
	Mustsõstra mahlajook	50					Mahl, Banaan, Melon, Õun, Spinat
REEDE KOKKU :			1152	47.27	37.47	158.97	
HS	Piima - täisterakaerahelbesupp	200					1;2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Porgandi-oamaäre	20					Valge uba, Õli, Porgand
	Rukkisepik, Eesti Pagar	20					1;11;2
	Tomat, Värske lillkapsas	70					
LS	Mulgipuder sealihaga	200					1;2 Odrakruup, Sealih, Piim 2,5%, Õli, Kartul, Sibul
	Värske kurk, Kaalikas, Värske paprika	90					
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Salatikaste	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Pria piim, R 3,5 %	150					2
	Värske melon	80					
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Kalapasta	150					1;4 Heigifilee, Õli, Brokoli, Porgand, Sibul, Till, Pasta sarvekesed
	Maasikasmuuti	150					2 Maasikas, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
	OOD	Rosinad näksimiseks	5				
Piparmündi tee		50					
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1167	44.23	39.95	159.23	