

Lasteaed menüü 25.11-29.11.2024 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMAPÄEV KOKKU :			1177	43.69	38.13	167.52	
HS	Täisterakaerahelbepuder	200					1:2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Maasikas	40					
LS	Pria piim, R 3.5 %	100					2
	Pria porgand, Pria kurk	70					
	Kanakaste ürtidega	130					1:2 Jahu nisu, Kanaliha, Hapukoor 20%, Õli, Küüslauk, Porgand, Sibul, Till
	Keedetud täisterapasta	130					1:3
	Värske kapsas, Värske paprika, Tomat	110					
OS	Salatikaste	5					10:2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Õuna mahlajook	100					
	Pria piim	80					
ODEE	Must vormileib, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Kalarisoto	150					4
	Banaani-peedi smuuti	150					Sidrun, Saidafilee, Õli, Rohelised herned, Maqusad maisiterad, Porgand, Sibul, Küüslauk, Riis sömer
	Seemne-pähklisegu	10					11:6 Maasikas, Banaan, Melon, Peet
TEISIPÄEV KOKKU :			1205	38.81	39.44	174.93	
HS	Nisuhelbepuder	200					1:2 Nisuhelbed, Piim 2,5%
	Jõhvikapüree	40					
LS	Pria piim, R 3.5 %	150					2
	Pria tomat, Pria kapsas	70					
	Kõõgiviliasupp valgete ubadega	200					Valged oad, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Till
	Kakao-kohupiimakreem	130					2 Kakaopulber, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
	Marjakaste	20					
OS	Pria õun	80					
	Porgandihummus	20					Õli, Kikerhermes, Küüslauk, Sidrun, Porgand
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Omllett spinatiga	90					2:3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Spinat
	Täisterasepik, Eesti Pagar	30					1:11:2
ODEE	Kirsi - jogurtismuuti	130					2 Kirss, Maitsestatamata jogurt 2,5%
	Rosinad näksimiseks	10					
	Mahlajook	50					
KOLMAPÄEV KOKKU :			1170	43.69	48.49	141.77	
HS	Tatrahelbepuder	200					2 Tatrahelbed, Piim 2,5%
	Kodujuust R4%	20					
LS	Pria piim, R 3.5 %	100					2
	Pria paprika, Suvikõrvits	70					
	Seapraad	50					Sealiha
	Valge kaste maitserohelisega	50					1:2 Jahu nisu, Väi 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Kartulipuder	130					2 Väi 82%, Piim 2,5%, Kartul
OS	Värske kurk, Valge redis, Porgand	90					
	Salatikaste	5					10:2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11:6
	Mustõstra mahlajook	100					
	Värske melon	80					
ODEE	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Kalkuni - aedviliasupp	150					Kalkuniha, Õli, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Uha roheline
	Ploomikook	80					1:3 Ploom, Jahu nisu, Tärliskartuli, Jahu Kaera, Muna, Õli
NELJAPÄEV KOKKU :			1103	31.75	39.28	156.87	
HS	Omllett porgandiga	90					2:3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Porgand
	Urdivõi	10					2 Sidrunimahli, Väi 82%, Till värske
LS	Kaerasepik, Eesti Pagar	0					1:11:2
	Õuna mahlajook	100					
	Pria kaalikas, Pria lillkapsas	70					
	Värviline lõhesupp kinoaaga	200					4 Lõhe filee, Kinoa, Õli, Brokoli, Kaalikas, Kartul, Lillkapsas, Porgand, Sibul mugul, Till
	Marja- rukkivaht	100					1 Marjasegu, Jahu rukki, Mahl
OS	Pria piim, R 3.5%	100					2
	Banaan	80					
	Porgandihummus	20					Õli, Kikerhermes, Küüslauk, Sidrun, Porgand
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Makaronid veisehakklihaaga	150					1 Pasta sarvekused, Veisehakkliha, Õli, Porgand, Sibul
ODEE	Kõrvitsa-mangosmuuti	150					Banaan, Mango, Kõrvits, Mahl
	Rosinad näksimiseks	20					
REEDE KOKKU :			1189	42.07	43.25	160.15	
HS	Pima-riisipupp	200					2 Riis pudru, Piim 2,5%
	Juustuvõie	20					2 Väi 82%, Riiuvuust 23%
LS	Rukkisepik, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Pria kurk, Pria nuikapsas	70					
	Maksastrooganov	130					1:2 Jahu nisu, Veisemaks, Hapukoor 20%, Õli, Sibul
	Keedetud tatar	130					
	Valge redis, Kaalikas, Tomat	90					
OS	Salatikaste	5					10:2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Pria piim, R 3.5 %	150					2
	Värske melon	80					
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Porgandi-odrajahu plaadipirukas	90					1:2,3 Jahu odra, Keefir 2,5%, Riiuvuust 23%, Muna, Õli, Porgand
ODEE	Rosinad näksimiseks	20					
	Soe piparmündi - marjajook	50					
	Jõhvikajogurtikokteil	130					2 Maitsestatamata jogurt 2,5%, Marjasegu
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1169	40	41.72	160.25	

Kasutades toidu valmistamisel mahe muna, piim, jogurt, kartul, porgand, peet, kaera-, odra-, rukki-, nisu- ja nisu- ja nisu-, nisuhelbed, hirss, banaan, riis, pasta, mustasõstra- ja õunamahli, veisehakkliha, veiseliha, läätсед, kikerhermed, suhkur