



NÄDALAMENÜÜ (sõim/ aed) 11.-15.08.2025

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	8-viljapuder linaseemnetega lg 150/200g või l 5/10g Piparmündi tee (VS) 120/150g vitamiin: kurk(PRIA) 40g	Kala-riisipud 200/250g rukkileib g 40/50g karamellipuding l 120/130g marjad (LS) 20/30g	Tatar kanaga 150/180g hapukoor l 10% 20/30g kapsa-kõrvitsasalat 30/40g piim(PRIA) l 50/200g vitamiin: arbuus 40g	Energia(kcal) 955/1385 Süsivesikud(g) 123/116 Rasvad(g) 36,9/41,6 Valgud(g) 38,4/51,5
T	Mannapuder gp 150/200g marjad 20/30g puuviljatee (VS) 120/130g vitamiin: porgand(PRIA) 40g	Köögivilja lasanje juustuga (PT) l 80/100g keedetud makaronid g 120/150g külm kaste l 40/50g kurgi-redisesalat 40/50g rukkileib g 30/40g piim(PRIA) l 150/200g	Juustune lillkapsapüreesupp l 200/250g krutoonid g 10g mitmevilja pehmik g 40g vitamiin: apelsin 40g	Energia(kcal) 892/1322 Süsivesikud(g) 116/209 Rasvad(g) 35,2/39,9 Valgud(g) 37,1/50,2
K	Munapuder ml 100/120g riivitud porgand 40/50g sepik g 20/30g karkade tee (VS) 150/200g vitamiin: paprika(PRIA) 40g	Frikadellisupp g 200/250g rukkileib g 30/50g kakaokohupiimakreem l 120/130g marjapüree (LS) 20/30g	Kartuli-porgandipüree l 150/180g Hiina kapsasalat hapukoorega l 40/50g seemne sepik g 20/30g piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: banaan 40g	Energia(kcal) 963/1393 Süsivesikud(g) 148/241 Rasvad(g) 25,4/30,1 Valgud(g) 37,4/50,5
N	Piima-nuudlisupp lg 200/250g võisepik kurgiga lg 30/50g taimete (VS) 150/200g vitamiin: tomat(PRIA) 40g	Kanamaksakaste lg 120/150g aurutatud kartul 120/150g peedi salat 40/50g seemne leib g 30/40g keefir(PRIA) l 130/180g keedis 20g	Tursafilee taignas (PT) g 60/80g porgandisalat 30/40g seemnesepik g 20/30g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 795/1225 Süsivesikud(g) 102/195 Rasvad(g) 28,7/33,4 Valgud(g) 36,8/49,9
R	Riisipuder seesami seemnetega lgp 150/200g toormoos (LS) 20/30g jasmiini tee (VS) 120/150g vitamiin: kapsas(PRIA) 40g	Ühepajatoit sealiha 200/250g kurgisalat 40/50g Must rukkiileib g 30/50g mahl (LS) 70/80g	Kohupiimapirukas lg 1 tk. piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 971/1401 Süsivesikud(g) 133/226 Rasvad(g) 28,2/32,9 Valgud(g) 39/52,1

* Infot allergeenide kohta võib küsida viillmann@dussmann.ee

*Toidu valmistamisel kasutame 20-50% mahetoorainet

*Hommikused pudrud ja piimasupid on 50% täisteratoodetest





- *Toidu valmistamisel kasutame mahedaid täistera pastatooteid
- *PRIA piima ja puuvilja pakume igapäev
- *kasutame täistera rukkijahust valmistatud pagaritoodete valikut
- *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	l laktoos
Loomaliha- beef	g gluteen
Kanaliha- chicken	m muna
Kala- fish	p pähkel LS lisatud suhkruta
Seguliha- meat mix	PT portsjon toode
Taimne- no meat	VS vähendatud suhkruga

