



4-viljapuder

NÄDALAMENÜÜ (sõim/ aed) 14.-18.07.2025

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	Mannapuder seesamiseemnetega lgp 150/200g keedis 20/30g taimete (VS) 150/200g vitamiin: tomat(PRIA) 40g	Ažuu sealihaga lg 120/150g aurutatud kartul 120/150g peedisalat 40/50g seemneleib g 30/40g piim(PRIA) l 150/200g	Tursafilee taignas gm 60/80g porgandisalat 30/40g kaerasepik g 20/30g maitsevesi 150/200g vitamiin: banaan 40g	Energia(kcal) 1094/1524 Süsivesikud(g) 155/248 Rasvad(g) 37,2/41,9 Valgud(g) 42,5/55,6
T	4-viljapuder kõrvitsaseemnetega lg 150/200g toormoos 20/30g puuviljatee (VS) 150/200g vitamiin: porgand(PRIA) 40g	Rassolnik lihata g 200/250g rukkileib g 40/50g puuviljatarretis 110/120g vahukoor l 30/40g	Makaronid juustuga gl 150/180g Hiina kapsasalat tomatiga 30/40g keefir(PRIA) l 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 1010/1440 Süsivesikud(g) 161/254 Rasvad(g) 30,2/34,8 Valgud(g) 32/45,1
K	Piima-hirsisupp l 200/250g võisepik ahjukalamäärdega lg 30/50g taimete (VS) 120/150g vitamiin: kurk(PRIA) 40g	Kana hakkpallid lgm 60/80g keedetud riis 120/150g jogurtikaste l 30/50g punase kapsasalat maisiga 40/50g rukkileib g 30/40g mahl(LS) 150/200g	Tatrapuder 150/180g hapukoor 10% l 15/30g tomat 30/40g kakao(PRIA) l 150/200g vitamiin: melon 40g	Energia(kcal) 804/1236 Süsivesikud(g) 134/227 Rasvad(g) 15,8/20,5 Valgud(g) 35,8/48,9
N	Kaerahelbepuder seemnetega lg 150/200g või l 5/10g piparmündi tee (VS) 150/200g vitamiin: kaalikas(PRIA) 40g	Kodune seljanka veiselihaga 200/250g hapukoor l 10/20g rukkileib g 30/40g kohupiim maasikatega l 140/160g	Köögiviljaraguu 150/180g rukkisepik g 20/30g piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: arbuus 40g	Energia(kcal) 890/1320 Süsivesikud(g) 110/203 Rasvad(g) 34,5/37,4 Valgud(g) 40,2/53,3
R	Munapuder lm 100/120g riivitud porgand 30/40g seemne sepik g 20/30g karkade tee (VS) 120/150g	Lõhehakklihakaste gl 60/80g aurutatud kartul 120/150g kaalika- ananassisalat 40/50g Must leib g 30/40g piim(PRIA) l 150/200g	Einevõileib singi- ja juustuga lg 1 tk. maitsevesi 150/200g vitamiin: apelsin 40g	Energia(kcal) 936/1366 Süsivesikud(g) 121/214 Rasvad(g) 36,9/41,6 Valgud(g) 35,9/49





	vitamiin: kapsas(PRIA) 40g			
--	--------------------------------------	--	--	--

* Infot allergeenide kohta võib küsida villmann@dussmann.ee

*Toidu valmistamisel kasutame 20-50% mahetoorainet

*PRIA piima ja puuvilja pakume igapäev

*Hommikused pudrud ja piimasupid on 50% täisteratoodetest

*Kasutame täistera rukkijahust valmistatud pagaritoodete valikut

*Menüü on koostatud sõimele ja keskmisele lasteaia vanuserühmale

*Toidu valmistamisel kasutame mahedaid täistera pastatooteid

*joogivesi on saadaval rühmades

Värvide ja allergeenide tähendused menüüs-the meaning of the colors and allergis in the menu

Sealiha-pork	l laktoos/ piim
Loomaliha- beef	g gluteen
Kanaliha- chicken	m muna
Kala-fish	p päkel LS lisatud suhkruta
Seguliha- meat mix	PT portsion toode
Taimne-no meat	VS vähendatud suhkruga

