



NÄDALAMENÜÜ (sõim/ aed) 30.06-4.07.2025

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	Kaerahelbepuder seemneseguga gl 150/200g keedis 20/30g piim(PRIA) l 120/150g vitamiin: kurk(PRIA) 40g	Kalakaste munaga glm 120/150g aurutatud kartul 120/150g porgandi salat 40/50g seemneleib l 30/40g kissell (VS) 150/200g	Makaronid juustuga gl 150/180g Hiina kapsasalat kaalikaga 30/40g jäätee (VS) 150/200g vitamiin: apelsin 40g	Energia(kcal) 1094/1524 Süsivesikud(g) 172/265 Rasvad(g) 30,1/34,8 Valgud(g) 38,3/51,1
T	Riisipuder kookoshelvestega l 150/200g toormoos 20/30g taimetee 150/200g vitamiin: tomat(PRIA) 40g	Läätsesupp loomalihaga 200/250g rukkileib g 40/50g kakao-kohupiimakreem l 120/130g marjad 20/30g	Kartulipüree !l 150/180g redise-kurgisalat hapukoorega l 30/40g rukkisepik g 20/30g keefir(PRIA) l 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 956/1386 Süsivesikud(g) 150/243 Rasvad(g) 25,8/46,1 Valgud(g) 38,6/51,7
K	Omlett ml 100/120g riivitud porgand 30/40g seemne sepik g 20/30g piim(PRIA) l 120/150g vitamiin: kapsas(PRIA) 40g	Pikkpoiss glm 60/80g aurutatud kartul 120/150g jogurtikaste l 30/40g kaalika-virsikusalat 40/50g leib g 30/40g mahlajook Küllus (LS) 150/200g	Kõrvitsapüreesupp kerge kurkumi- ja kõrvitsaseemnetega l 200/250g kaera pehmik g 40g vitamiin: melon 40g	Energia(kcal) 952/1382 Süsivesikud(g) 121/228 Rasvad(g) 37,7/42,4 Valgud(g) 38,7/51,8
N	4-viljapuder seemnetega gl 150/200g või l 5/10g piim(PRIA) l 120/150g vitamiin: porgand(PRIA) 40g	Köögiviljasupp kanalihaga 200/250g rukkileib g 30/50g maasikatarretis (VS) 110/120g vahukoor l (VS) 30/40g	Risoto (lihata) 150/180g kapsa-tomatisalat hapukoorega l 30/40g maitsevesi 150/200g vitamiin: arbuus 40g	Energia(kcal) 893/1323 Süsivesikud(g) 136/229 Rasvad(g) 30,2/41,7 Valgud(g) 26,9/40
R	Piima-hirsisupp l 200/250g sepik heeringavõidega lg 30/50g vitamiin: kaalikas(PRIA) 30g	Guljašš sealihast gl 120/150g keedetud tatar 120/150g porgandi-redisesalat 40/50g Must vormileib g 30/40g	Kaerahelbekeeks õuntega glm 80/100g maitsevesi 150/200g vitamiin: banaan 40g	Energia(kcal) 1102/1532 Süsivesikud(g) 139/232 Rasvad(g) 46,4/51,1 Valgud(g) 37,9/51





		keefir(PRIA) 130/180g mahlakonsentraat 20g		
--	--	---	--	--

* Infot allergeenide kohta võib küsida villmann@dussmann.ee või kontakt number 56653564

*Toidu valmistamisel kasutame 20-50% mahetoorainet

*PRIA piima ja puuvilja pakume igapäev

*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	! laktoos
Loomaliha- beef	• gluteen
Kanaliha- chicken	# muna
Kala-fish	+ pähkel
Seguliha- meat mix	
Taimne-no meat	

