



NÄDALAMENÜÜ (sõim/ aed) 28.07-1.08.2025

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	5-viljapuder seemneseguga lg 150/200g moos 20/30g jasmiini tee (VS) 150/200g vitamiin: porgand(PRIA) 40g	Kanakaste ubadega gl 120/150g aurutatud kartul 120/150g täiseraleib g 30/40g porgandi- ananassisalad 40/50g keefir(PRIA) 120/150g jogurti lisand 20g	Tatraroo g hakkliahaga 150/180g redise- porgandisalad 30/40g jäätee (VS) 150/200g vitamiin: pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 839/1269 Süsivesikud(g) 135/228 Rasvad(g) 19,8/24,5 Valgud(g) 40,1/53,2
T	7-viljapuder päevalilleseemnetega lg 150/200g või l 5/10g puuviljatee (VS) 150/200g vitamiin: kapas(PRIA) 40g	Läätsesupp (lihata) 200/250g rukkileib g 40/50g leivavaht g 70/80g piim(PRIA) l 70/80g	Köögivilja lõigud 80/90g hapukoore- juustukaste l 30/40g seemne sepik g 20/30g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: apelsin 40g	Energia(kcal) 972/1402 Süsivesikud(g) 135/228 Rasvad(g) 35,2/39,9 Valgud(g) 30,5/52,6
K	Munapuder maitserohelisega lg 100/120g kapsa- hernesalat 30/40g rukkisepik g 20/30g piparmünditee (VS) 120/150g vitamiin: tomat(PRIA) 40g	Lõhehakkliahavorm m 60/80g keedetud riis 120/150g kurgi- jogurtikaste l 30/40g kaalika-porgandisalad 40/50g Must rukkileib g 30/40g mahl 150/200g	Kartulipüree ! 150/180g koorene hiinakapsasalad roheliste hernesetega l 30/40g sepik g 20/30g piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 707/1137 Süsivesikud(g) 101/194 Rasvad(g) 24,1/28,8 Valgud(g) 33,7/46,8
N	Piima-hirsisupp l 200/250g sepik sulatatud juustuga lg 30/50g taimetea (VS) 120/150g vitamiin: redis(PRIA) 40g	Ühepajatoit hakkliahaga 200/250g Rehe vormileib 30/40g kurgisalad 40/50g piim(PRIA) l 150/200g	Koorene lillkapsapüreesupp päevalilleseemneteg a l 200/250g kaerapehmik g 40g vitamiin: banaan 40g	Energia(kcal) 849/1279 Süsivesikud(g) 141/234 Rasvad(g) 21,6/26,3 Valgud(g) 26,8/39,9





R	Rukkihelbepuder seemnetega lg 150/200g toormoos (LS) 20/30 karkade tee (VS) 50/200g vitamiin: paprika(PRIA) 40g	Kalasupp riisiga 200/250g rukkileib g 30/50g jogurti- puuviljatarretis gl 120/130g marjad 20/30g	Porgandi- apelsinikeeks mg 80/100g piim(PRIA) ! 150/200g vitamiin: arbuus 40g	Energia(kcal) 945/1375 Süsivesikud(g) 123/216 Rasvad(g) 38,1/42,8 Valgud(g) 34,6/47,7
----------	--	--	---	--

* 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

*Toidu valmistamisel kasutame mahedaid täistera pastatooteid

*Menüü on koostatud sõimele ja keskmisele lasteaia vanuserühmale

*joogivesi/maitsevesi on saadaval

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 LS ilma lisatud suhkruta
Kala-fish (värске/jahutatud)	p päkel/seesam
Seguliha- meat mix	PT portsoon toode
Taimne-no meat	VS vähendatud suhkruga

