



NÄDALAMENÜÜ (sõim/ aed) 28.04.-2.05.2025

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	Kaerahelbepuder seemneseguga lg 150/200g keedis 20/30g piparmündi tee 150/200g vitamiin: kurk(PRIA) 40g	Kalakaste munaga lmg 120/150g aurutatud kartul 120/150g porgandi salat 40/50g seemneleib g 30/40g piim(PRIA) l 150/200g	Kõrvitsapüreesupp kerge kurkumi- ja kõrvitsaseemnetega l 200/250g kaera pehmik g 40g vitamiin: apelsin 40g	Energia(kcal) 1001/1461 Süsivesikud(g) 143/236 Rasvad(g) 35/39,7 Valgud(g) 34,2/48,9
T	Riisipuder kookoshelvestega lp 150/200g toormoos (VS) 20/30g taimetee 150/200g vitamiin: tomat(PRIA) 40g	Läätsesupp (lihata) 200/250g rukkileib g 40/50g maasikatarretis 110/120g vahukoor l 30/40g	Makaronisalat (lihata) lg 150/200g piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 1061/1460 Süsivesikud(g) 143/236 Rasvad(g) 36,9/41,6 Valgud(g) 44,9/58,1
K	Piima-hirsisupp l 200/250g sepik heeringavõidega lg 30/50g puuviljatee 100/120g vitamiin: kapsas(PRIA) 40g	Ahjuliha (PT) 60/80g praeleem l 40/50g ahjuköögivili 20/30g aurutatud kartul 120/150g porgandi-redisesalat 40/50g Must vormileib g 30/40g mahl (LS) 150/200g	Risoto (lihata) 150/180g kapsa-tomatisalat 30/40g sepik g 20/30g piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: melon 40g	Energia(kcal) 952/1382 Süsivesikud(g) 146/239 Rasvad(g) 25,6/30,3 Valgud(g) 40/53,1
N		KAUNIST KEVADPÜHA!		
R	Omlett lm 100/120g riivitud porgand 30/40g seemne sepik g 20/30g karkatee 150/200g vitamiin: porgand(PRIA) 40g	Köögiviljasupp kanalihaga 200/250g rukkileib g 30/50g kakao-kohupiimakreem l 120/130g marjad (VS) 20/30g	Kaerahelbekeeks õuntega gm 80/100g piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 939/1369 Süsivesikud(g) 105/198 Rasvad(g) 42,9/47,3 Valgud(g) 37,5/50,3

* Infot allergeenide kohta võib küsida villmann@dussmann.ee

*Toidu valmistamisel kasutame 20-50% mahetoorainet





- *Hommikused pudrud japiimasupid 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 ja piim
Loomaliha- beef	g gluteen
Kanaliha- chicken	m muna LS ilma lisatud suhkruta
Kala-fish	p pähkel/ kookos
Seguliha- meat mix	PT portsugaon toode
Taimne-no meat	VS vähese suhkr

