



NÄDALAMENÜÜ (sõim/ aed) 5.-9.05.2025

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	5-viljapuder linaseemnetega lg 150/200g moos 20/30g piparmündi tee 150/200g vitamiin: porgand(PRIA) 40g	Rassolnik kalaga g 200/250g rukkileib * 40/50g maasika- kohupiimakreem ! 140/160g	Makaronid juustuga g 150/180g redise- kurgisalat hapukoorega 30/40g piim(PRIA) I 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 961/1371 Süsivesikud(g) 134/227 Rasvad(g) 31,2/35,9 Valgud(g) 45/58,1
T	Keedetud muna m 25/50g sepik Merevaiguga gl 30/50g kakao(PRIA) I 150/200g vitamiin: kurk(PRIA) 40g	Kapsa-hakkliahautis 150/170g aurutatud kartul 120/150g vormi leib g 30/40g maitsestatamata jogurt(PRIA) I 130/180g jogurti lisand 20g	Köögilviljasupp sealihaga 200/250g sepik g 20/30g jogurti-kaerahelbesmuuti lg 100/120g vitamiin: pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 971/1431 Süsivesikud(g) 153/246 Rasvad(g) 26,7/31,4 Valgud(g) 37,3/50,4
K	Hirsipuder päevalilleseemnetega I 150/200g keedis 20/30g taimete 150/200g vitamiin: kapsas(PRIA) 40g	Kanahakkliahavorm gm 60/80g jogurtikaste I 40/50g aurutatud kartul 120/150g kaalika- porgandisalat 40/50g Rehe vormileib g 30/40g keefir(PRIA) I 150/200g	Poke kauss riisiga m 150/180g jogurtikaste I 20/40g seemne sepik g 20/30g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: apelsin 40g	Energia(kcal) 996/1396 Süsivesikud(g) 142/235 Rasvad(g) 33,8/38,5 Valgud(g) 36,3/49,4
N	Piima-nuudlisupp lg 200/250g võisepik tomatiga lg 30/50g puuviljatee 150/200g vitamiin: redis(PRIA) 40g	Küpsetatud kala porruga lg 60/80g keedetud riis 120/150g valge kaste gl 40/50g kapsa- porgandisalat 40/50g seemne leib g 30/40g mahl (LS) 150/200g	Keedetud tatar 150/180g hapukoor 10% I 15/30g kaerasepik g 20/30g kurgi salat 20/30g piim(PRIA) I 150/200g vitamiin: melon 40g	Energia(kcal) 908/1368 Süsivesikud(g) 144/237 Rasvad(g) 23/28,3 Valgud(g) 36,2/49,3
R	7-viljapuder seesami seemnetega lgp 150/200g marjad (VS) 20/30 karkade tee 150/200g vitamiin: kaalikas(PRIA) 40g	Kodune seljanka (lihata) 200/250g Must rukkileib g 30/50g rukkijahuvaht g 70/80g piim 70/80g	Pannkook lgm 80/100g keedis 20/30g piim(PRIA) I 150/200g vitamiin: banaan 40g	Energia(kcal) 814/1274 Süsivesikud(g) 123/216 Rasvad(g) 24,2/28,9 Valgud(g) 24,4/37,5

* Infot allergeenide kohta võib küsida viillmann@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 portsügaon toode
Taimne- no meat	VS vähese suhkr

