



NÄDALAMENÜÜ (sõim/ aed) 26.-30.05.2025

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	Kaerahelbepuder linaseemnetega lg 150/200g või l 5/10g piparmünditee (VS) 150/200g vitamiin: porgand(PRIA) 40g	Hakklihakaste lg 120/150g keedetud pasta g 120/150g punase kapsalat maisiga 40/50g vormileib g 30/40g piim(PRIA) l 150/200g	Köögiviljarisotto lihata 150/180g kaalika- ananassialat 30/40g maitsevesi (LS) 150/200g sepik g 20/30g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 1123/1553 Süsivesikud(g) 170/263 Rasvad(g) 35,8/40,5 Valgud(g) 36,4/41,5
T	Hirsipuder päevalilleseemnetega l 150/200g toormoos 20/30g puuviljatee 150/200g vitamiin: kapsas(PRIA) 40g	Oasupp kartuliga (lihata) 200/250g rukkileib g 40/50g kohupiimakreem küpsistega pg 120/130g marjad (VS) 20/30g	Keedetud tatar 150/180g hapukoor 10% l 10/20g kurgisalat 20/30g piim(PRIA) l 150/200g seemne sepik g 20/30g vitamiin: apelsin 40g	Energia(kcal) 1109/1539 Süsivesikud(g) 181/274 Rasvad(g) 25,8/30,5 Valgud(g) 47,7/60,8
K	Keedetud muna m 25/50g võisepik kurgiga lg 30/50g taimete 150/200g vitamiin: tomat(PRIA) 40g	Vähese juustuga küpsetatud kala (PT) lg 60/80g köögivilja mix leemes 40/50g aurutatud kartul 120/150g porgandisalat 40/50g seemne leib g 30/40g keefir(PRIA) l 130/180g toormoos (VS) 20g	Kõrvitsakarask gml 80/100g munavõi ml 10/15g kakao l 150/200g vitamiin: pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 758/1188 Süsivesikud(g) 106/200 Rasvad(g) 25,6/30,3 Valgud(g) 32,9/46
N	7-viljapuder seesamiseemnetega lg 150/200g toormoos (VS) 20/30g karkadete (VS) 150/200g vitamiin: kurk(PRIA) 40g	Kanasupp kuskussiga g 200/250g rukkileib g 30/50g mannavaht g 70/80g piim l 70/80g	Kartulivorm lõhehakkliahaga (PT) lm 150/180g peedisalat hapukoorega l 30/40g rukkisepik g 20/30g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: banaan 40g	Energia(kcal) 932/1362 Süsivesikud(g) 125/218 Rasvad(g) 28,7/33,4 Valgud(g) 43,9/57
R	Piima-nuudlisupp lg 200/250g sepik lõhetoorjuustuga lg 30/50g taimete (VS) 150/200 vitamiin: redis(PRIA) 40g	Sealiha ahjus (PT) 60/80g aurutatud kartul 120/150g soe kaste 40/50g Hiina kapsalat paprikaga 40/50g vormileib g 30/40g mahl 150/200g	Kohupiima-virsikuvorm lgm 100/120g hapukoor 10% l 15/30g piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: arbuus 40g	Energia(kcal) 922/1352 Süsivesikud(g) 131/218 Rasvad(g) 27,2/32,5 Valgud(g) 42,9/56





- * Infot allergeenide kohta võib küsida viilmann@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 on saadaval rühmades

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

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

