



**NÄDALAMENÜÜ (sõim/ aed) 4.-8.05.2026**

	<b>HOMMIKUSÖÖK</b>	<b>LÖUNASÖÖK</b>	<b>ÕHTUOODE</b>	<b>Toiteväärtused</b>
<b>E</b>	5-viljapuder seemnetega <b>lg</b> 150/200g keedis 20g taimetee 120/150g <b>vitamiin:</b> porgand(PRIA) 40g	<b>Küpsetatud kanakintsuliha</b> (PT) 60/80g aurutatud kartul 120/150g soe kaste <b>lg</b> 40/50g peedisalat 40/50g rukkileib 30/40g keefirismuuti <b>l</b> 150/200g	<b>Makaronid veise-hakklihaga g</b> 120/150g kapsa-kurgisalat hapukoorega <b>l</b> 30/40g maitsevesi (LS) 150/200g <b>vitamiin:</b> melon 40g	Energia(kcal) 886/1083 Süsivesikud(g) 148/157 Rasvad(g) 27,2/30,3 Valgud(g) 47,6/55,1
<b>T</b>	Riisipuder seesami seemnetega <b>lp</b> 150/200g toormoos 20g piim(PRIA) <b>l</b> 120/150g <b>vitamiin:</b> kapsas(PRIA) 40g	<b>Hernesupp lihata g</b> 200/250g Jassi seemneleib <b>g</b> 30/40g küpsetatud pirnid 110/120g vaniljekaste <b>l</b> 30/40g	Küpsetatud aedviljad 120/150g Hiina kapsamaisisalat hapukoorega <b>l</b> 30/40g maitsevesi (LS) 150/200g <b>vitamiin:</b> apelsin 40g	Energia(kcal) 973/1177 Süsivesikud(g) 200/209 Rasvad(g) 27/29 Valgud(g) 26,8/32,6
<b>K</b>	Piima-hirsisupp <b>gl</b> 200/250g sepik pasteediga <b>gl</b> 30/40g <b>vitamiin:</b> kurk(PRIA) 40g	<b>Ahjulõhe</b> (PT) 60/80g aurutatud riis 120/150g soe kaste <b>lg</b> 40/50g redise-pirnisalat 40/50g vormileib <b>g</b> 30/50g maitsestatamata jogurt(PRIA) <b>l</b> 130/180g jogurtilisand 20g	<b>Köögiviljasupp veiselihaga</b> 200/250g kaerapehmik <b>g</b> 20/40g <b>vitamiin:</b> banaan 50g	Energia(kcal) 892/1146 Süsivesikud(g) 133/145 Rasvad(g) 33,5/42,6 Valgud(g) 44,7/51,3
<b>N</b>	Omlett juustuga <b>ml</b> 60/80g kapsa-porgandisalat 30/40g seemne sepik <b>g</b> 15/20g taimetee 120/150g <b>vitamiin:</b> redis 40g	<b>Kapsas hakklihaga g</b> 150/170g aurutatud kartul 120/150g vormileib <b>g</b> 30/40g mahl (LS) 150/200g	Porgandi-apelsinikeeks kaerahelvestega <b>g</b> 80/100g piim(PRIA) <b>l</b> 120/150g <b>vitamiin:</b> pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 900/1095 Süsivesikud(g) 162/165 Rasvad(g) 22,7/34,1 Valgud(g) 34,5/41





R	Nisuhelbepuder linaseemnetega <b>gl</b> 150/200g toormoos 20g kakao (VS)   120/150g <b>vitamiin:</b> nuikapsas(PRIA) 40g	<b>Kalassupp munaga g</b> 200/250g seemneleib <b>g</b> 30/40g kohupiim   70/80g maasikakissell 70/80g	Aurutatud tatar 150/180g kurgisalat 20/30g seemne sepik <b>g</b> 15/20g piim(PRIA)   120/150g <b>vitamiin:</b> õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 901/1151 Süsivesikud(g) 147/152 Rasvad(g) 37,5/47,1 Valgud(g) 33,5/38,1
---	---	--	---	--

\* Infot allergeenide kohta võib küsida [villmann@dussmann.ee](mailto:villmann@dussmann.ee)

\*Toidu valmistamisel kasutame 20-50% mahetoorainet

\*Kasutame PRIA piima ja puuvilja

\*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- <b>pork</b>	laktoos/ piim
Loomaliha- <b>beef</b>	g gluteen
Kanaliha- <b>chicken</b>	m muna
Kala- <b>fish</b>	p pähkel <span style="float: right;">LS ilma lisatud suhkruta</span>
Seguliha- <b>meat mix</b>	PT portsion toode
Taimne- <b>no meat</b>	VS vähese suhkruga

