



NÄDALAMENÜÜ (sõim/ aed) 18.-22.05.2026

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	Kaerahelbepuder seemneseguga lg 150/200g või l 5/10g puuviljatee 120/150g vitamiin: tomat 50g	Küpsetatud juustune kala (PT) gl 60/80g aurutatud kartul 120/150g jogurtikaste l 40/50g porgandi-kaalikalasat 40/50g leib g 30/40g piim l 150/200g	Tomatine tatraroog kanaga 150/180g Hiina kapsasalat hapukoorega l 30/40g sepik g 15/20g maitsevesi 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 50g	Energia(kcal) 880/1080 Süsivesikud(g) 152/154 Rasvad(g) 21,2/33,8 Valgud(g) 39,3/46,2
T	4-viljapuder kõrvitsa-seemnetega gl 150/200g marjapüree 20g piparmündi-tee 120/150g vitamiin: kurk(PRIA) 50g	Seljanka (lihata) 200/250g hapukoor l 10/20g Jassi seemneleib g 30/40g kama-kohupiimakreem l 120/130g marjad 20/30g	Kartuli-porgandi-puder lg 150/180g peedi-õunasalat hapukoorega l 30/40g täistera sepik g 15/20g keefir(PRIA) l 120/150g vitamiin: banaan 50g	Energia(kcal) 830/1024 Süsivesikud(g) 139/145 Rasvad(g) 28/29,2 Valgud(g) 33/43,8
K	Munapuder lm 90/110g kurgisalat 20/30g rukkisepik g 15/20g kakao l 120/150g vitamiin: kapsas(PRIA) 50g	Kana hakkpallid gm 60/80g keedetud riis 100/120g magushapu tomatikaste 40/50g porgandi-virsikusalat 40/50g seemne leib g 30/40g maitsestatamata jogurt (PRIA) l 130/180g jogurti lisand 20g	Värsket kapsasupp veisehakklihaga 200/250g rukkisepik g 15/20g vitamiin: apelsin 60g	Energia(kcal) 1000/1249 Süsivesikud(g) 162/172 Rasvad(g) 28,5/38,8 Valgud(g) 51,4/62,7
N	Maisimannapuder seesamiseemnetega l 150/200g marja-püree 15/20g piim(PRIA) l 120/150g vitamiin: redis 50g	Kalaspupp kookospiimaga 200/250g rukkileib g 30/40g pannkoogid gml 50/75g toormoos 10/20g piim l 100/120g	Kohupiimavorm lgm 100/120g hapukoor l 10/20g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: pirn(PRIA) 50g	Energia(kcal) 978/1221 Süsivesikud(g) 148/156 Rasvad(g) 50,8/45,5 Valgud(g) 48,5/54





R	Piima-riisisupp I 200/250g võisepik ahjukalaga lg 30/40g vitamiin: porgand 50g	Kodune sealihakaste gl 100/120g keedetud kartul 100/120g mar. kurk 40/50g Must vormileib g 30/40g mahlajook (LS) 150/200g	Kauboikartul 100/120g hapukoor 10% I 15/20g kapsa-porgandisalat 30/40g piim I 150/200g vitamiin: kiivi 50g	Energia(kcal) 830/1026 Süivesikud(g) 131/137 Rasvad(g) 24,3/35,8 Valgud(g) 36,4/43,5
---	---	--	--	---

* Infot allergeenide kohta võib küsida villmann@dussmann.ee

*Toidu valmistamisel kasutame 20-50% mahetoorainet

*Hommikused pudrud ja piimasupid on 50% täisteratoodetest

*Toidu valmistamisel kasutama mahedaid täistera pastatooteid

*Pakume PRIA piima ja puuvilja

*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	I 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 vähese suhkruga

