



NÄDALAMENÜÜ (sõim/ aed) 7.-11.04.2025

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	Kaerahelbepuder seemneseguga lg 150/200g või l 5/10g puuviljatee 150/200g vitamiin: tomat(PRIA) 40g	Risotto kanaga 200/250g porgandi-kaalikasalat 40/50g leib g 30/40g maitsestatamata jogurt (PRIA) l 130 /180g keedis 20g	Kalasupp tähekestega g 200/250g rukkileib g 30/40g joogijogurt l 100/120g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 1092/1522 Süsivesikud(g) 122/200 Rasvad(g) 29,2/34 Valgud(g) 32,3/46,8
T	4-viljapuder seesamiseemnetega gl 150/200g moos 20/30g piparmündi tee 120/150g vitamiin: kurk(PRIA) 40g	Peedisupp lihata 200/250g hapukoor l 10/20g rukkileib g 40/50g marjane kohupiimakreem l 140/160g	Makaronisalat lihata lgm 150/180g kaerasepik g 20/30g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: banaan 40g	Energia(kcal) 843/1273 Süsivesikud(g) 122/200 Rasvad(g) 24,5/29,2 Valgud(g) 36,8/46,3
K	Munapuder suvikõrvitsaga lm 90/110g kurgisalat 20/30g rukkisepik g 20/30g karkatee 150/200g vitamiin: kapsas(PRIA) 40g	Ahjukala tomatiga (PT) 60/80g keedetud kartul 120/150g külm kaste l 40/50g peedisalat 40/50g seemne leib g 30/40g keefir(PRIA) l 130/180g jogurti lisand 20g	Mulgi puder lg 150/180g hapukoor 10% l 20/30g kapsa- porgandisalat 30/40g maitsevesi 150/200g vitamiin: pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 1005/1435 Süsivesikud(g) 131/208 Rasvad(g) 35,1/39,8 Valgud(g) 48,8/61,9
N	Maisimannapuder seesamiseemnetega l 150/200g toormoos (VS) 20/30g taimetee 150/200g vitamiin: redis(PRIA) 40g	Värsket kapsasupp loomalihaga 200/250g rukkileib g 30/50g õuna-kaerahelbemaiaus lg 110/120g vahukoor l 30/40g	Ahjukartul 150/180g Hiina kapsasalat hapukoorega l 30/40g sepik g 20/30g piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: melon 40g	Energia(kcal) 1257/ 1680 Süsivesikud(g) 181/258 Rasvad(g) 46,9/51,6 Valgud(g) 37,3/50,4
R	Piima-riisisupp ! 200/250g võisepik ahjukalaga !* 30/50g puuviljatee 100/120g vitamiin: porgand(PRIA) 40g	Küpsetatud sealiha (PT) 60/80g aedviljad leemes 60/70g keedetud kartul 120/150g mar.kurk 40/50g Must vormileib g 30/40g mahl 150/200g	Pannkook lgm 80/100g toormoos (VS) 20/30g piim(PRIA) ! 150/200g vitamiin: apelsin 40g	Energia(kcal) 725/1339 Süsivesikud(g) 105/188 Rasvad(g) 23,7/28,4 Valgud(g) 27,3/40,4





- * Infot allergeenide kohta võib küsida viilmann@dussmann.ee
- *Toidu valmistamisel kasutame 20-50% mahetoorainet
- *Hommikused pudrud ja piimasupid on 50% täisteratoodetest
- *Toidu valmistamisel kasutama mahedaid täistera pastatooteid
- *PRIA piima ja puuvilja pakume igapäev
- *Kasutame täistera rukkijahust valmistatud pagaritoodete valikut
- *Menüü on koostatud söimele 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 vähese suhkruga

