



NÄDALAMENÜÜ (sõim/aed) 21.-25.07.2025

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	5-viljapuder linaseemnetega pg 150/200g moos 20/30g piim(PRIA) l 120/150g vitamiin: porgand(PRIA) 40g	Guljaššisupp sealihaga 200/250g rukkileib g 40/50g maasika- kohupiimakreem l 140/160g	Kodune kanapasta g 150/180g hapukoor l 10% 20/30g tomati salat 30/40g jäätee 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 1022/1421 Süsivesikud(g) 142/192 Rasvad(g) 32,5/51,5 Valgud(g) 48,6/62,6
T	Piima-riisipupp l 200/250g võisepik juustuga lg 30/50g vitamiin: kurk(PRIA) 40g	Hakkliha- värsketahvli 150/170g aurutatud kartul 120/150g rukkileib g 30/40g keefir(PRIA) l 130/180g mahlakonsentraat 20g	Keedetud muna m 25/50g rukkileib heeringavõiga lg 30/50g kakao l 150/200g vitamiin: melon 40g	Energia(kcal) 855/1321 Süsivesikud(g) 106/203 Rasvad(g) 34,2/46,4 Valgud(g) 37,9/53,7
K	Hirsipuder päevalilleseemnetega l 150/200g keedis 20/30g piim(PRIA) l 120/150g vitamiin: kapsas(PRIA) 40g	Tähekestesupp kanalihast g 200/250g vormi leib g 30/50g ahjupirnid 110/120g vahukoor l 30/40g	Poke kauss riisiga m 150/180g jogurtikaste l 20/40g seemne sepik g 20/30g maitsevesi 150/200g vitamiin: arbuus 40g	Energia(kcal) 1152/1463 Süsivesikud(g) 166/240 Rasvad(g) 44,2/62,2 Valgud(g) 37,7/50,3
N	Piima-nuudlisupp gl 200/250g sepik pasteediga g 30/50g vitamiin: tomat(PRIA) 40g	Kalakaste porruga lg 120/150g aurutatud riis 120/150g värske kurgi salat 40/50g seemne leib g 30/40g mahlajook Küllus 150/200g	Keedetud tatar 150/180g hapukoor 10% l 15/30g piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 983/1380 Süsivesikud(g) 138/192 Rasvad(g) 33/46,1 Valgud(g) 38,9/54,8
R	7-viljapuder seesami seemnetega plg 150/200g marjad 20/30 piim(PRIA) l 120/150g vitamiin: paprika(PRIA) 40g	Rassolnik sealihaga g 200/250g Must vormileib g 30/50g kohupiim l 70/80g kissell 70/80g	Lihapirukas m 1 tk. maitsevesi 150/200g vitamiin: apelsin 40g	Energia(kcal) 1016/1354 Süsivesikud(g) 118/165 Rasvad(g) 42,6/56,3 Valgud(g) 40,4/55

* Infot allergeenide kohta võib küsida villmann@dussmann.ee





- *Toidu valmistamisel kasutame 20-50% mahetoorainet
- *Hommikused pudrud on 50% ulatuses täisteratoodetest
- *Toidu valmistamisel kasutame 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 portsjon toode
Taimne- no meat	VS vähese suhkruga

