



NÄDALAMENÜÜ (sõim/ aed) 28.07-1.08.2025

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	5-viljapuder seemneseguga lg 150/200g moos 20/30g taimetee (VS) 150/200g vitamiin: porgand(PRIA) 40g	Kanakaste ubadega g 120/150g aurutatud kartul 120/150g vormileib g 30/40g porgandi- ananassisalad 40/50g piim(PRIA) l 150/200g	Koorene lillkapsapüreesupp päevalilleseemnetega l 200/250g kaerapehmik g 40g vitamiin: pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 995/1425 Süsivesikud(g) 164/257 Rasvad(g) 27,4/32,1 Valgud(g) 36,2/49,2
T	Piima-hirsisupp l 200/250g sepik lõhemäärdega lg 30/50g vitamiin: kapas(PRIA) 40g	Bolognese kaste lg 120/150g keedetud makaronid g 120/150g peedisalat 40/50g Jassi seemneleib g 30/40g keefir(PRIA) l 130/180g jogurti lisand 20g	Köögivilja lõigud 80/90g hapukoore- juustukaste l 30/40g kaerasepik g 20/30g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: apelsin 40g	Energia(kcal) 972/1402 Süsivesikud(g) 135/228 Rasvad(g) 35,2/39,9 Valgud(g) 30,5/52,6
K	Munapuder maitserohelisega lg 100/120g kapsa- hernesalat 30/40g rukkisepik g 20/30g piim(PRIA) l 120/150g vitamiin: tomat(PRIA) 40g	Värskekapsasupp kanaga 200/250g rukkileib g 30/50g jogurti-küpsisetarretis lg 120/130g marjad (LS) 20/30g	Tatraroo g 150/180g redise-porgandisalat 30/40g maitsevesi 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 707/1137 Süsivesikud(g) 101/194 Rasvad(g) 24,1/28,8 Valgud(g) 33,7/46,8
N	7-viljapuder päevalilleseemnetega lg 150/200g või l 5/10g puuviljatee (VS) 150/200g vitamiin: redis(PRIA) 40g	Lõhehakkliahavorm m 60/80g keedetud riis 120/150g kurgi-jogurtikaste l 30/40g kaalika- porgandisalat 40/50g Must rukkileib g 30/40g mahlajook Küllus (LS) 150/200g	Kartulipüree l 150/180g koorene hiinakapsasalat rohelistest hernesetega l 30/40g sepik g 20/30g piim(PRIA) ! 150/200g vitamiin: banaan 40g	Energia(kcal) 849/1279 Süsivesikud(g) 141/234 Rasvad(g) 21,6/26,3 Valgud(g) 26,8/39,9





R	Rukkihelbepuder kõrvitsaseemnetega lg 150/200g toormoos (LS) 20/30 piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: paprika(PRIA) 40g	Boršš sealihaga 200/250g hapukoor ! 10/20g rukkileib g 30/50g mannavaht 70/80g piim ! 70/80g	Lihapirukas mg 80g jäätee (VS) 150/200g vitamiin: arbuus 40g	Energia(kcal) 945/1375 Süsivesikud(g) 123/216 Rasvad(g) 38,1/42,8 Valgud(g) 34,6/47,7
----------	--	---	--	--

* Infot allergeenide kohta võib küsida viillmann@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/maitsevesi on saadaval

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

Sealiha-pork	l laktoos/ piim
Loomaliha- beef	g gluteen
Kanaliha- chicken	m muna LS ilma lisatud suhkruta
Kala-fish (värске/jahutatud)	p pähkel/seesam
Seguliha- meat mix	PT portsoon toode
Taimne-no meat	VS vähendatud suhkruga

