# Nädala menüü

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Esmaspäev21.07.2025 | Teisipäev22.07.2025 | Kolmapäev23.07.2025 | Neljapäev24.07.2025 | Reede25.07.2025 |
| Hommikusöök | * Neljaviljahelbepuder
* 120g/200g
* Või 3g /5g
* Piim (PRIA) 150g
 | * Maisimannapuder 120g/200g
* Keedis 15g/20g
* Piim (PRIA) 150g
 | * Odrahelbesupp 150g/250g
* Sepik veisemaksapasteediga
* 20g/35g
 | * 8-viljahelbepuder kliidega 120g/200g
* Keedis 15g/20g
* Piim 120g/150g
 | * Rukkihelbepuder
* 120g/200g
* Või 3g /5g
* Piim 120g/150g
 |
| Vitamiinipaus | * Pirn (PRIA) 50g/60g
 | * Porgand 30g
 | * Tomat 30g
 | * Kaalikas 30g
 | * Värske kapsas 30g
 |
| Lõunasöök | * Guljašš hakklihast (sea-veisehakkliha) 100g/130g
* Keedetud kartul 100g/130g
* Rukkileib 15g/25g
* Porgandisalat päevalilleseemnetega 40g/50g
* Keefirikokteil 120g/150g
 | * Hartšoo sealihaga, maitserohelisega 200g/250g
* Teraleib 20g/35g
* Hapukoor 10g/15g
* Kamavaht 100g/130g
* Piim 100g/120g
 | * Kanakaste 100g/130g
* Tatar 80g/100g
* Rukkileib 15g/25g
* Värskekapsa-värske kurgi salat tilliga 40g/50g
* Keefirikokteil banaani ja marjadega 120g/150g
 | * Minestroonesupp sealihaga , maitserohelisega 200g/250g
* Täisteraleib 20g/35g
* Hapukoor 10g/15g
* Virsikukissell 120g/150g
* Vahukoor 15g/20g
 | * Kalapallid lõhehakklihast 50g/65g
* Koorekaste 40g/60g
* Rukkileib 15g/25g
* Keedetud kartul 100g/130g
* Peedisalat40g/50g
* Joogijogurt 120g/150g
 |
| Vitamiiniamps | * Nuikapsas 30g
 | * Pirn 50g/60g
 | * Puuvili 50g
 | * Pirn 50g/60g
 | * Õun 50g/60g
 |
| Õhtuoode | * Köögiviljasupp ilma lihata, maitserohelisega 150g/200g
* Hapukoor 10g/15g
* Sepik 15g
 | * Makaronid võiga 120g/150g
* Värske kurgi -tomati salat tilliga 30g
* Tee 120g/150g
 | * Kartulipuder 120g/150g
* Leib15g
* Piim 120g/150g
 | * Riisiroog hakklihaga 120g/150g
* Külm kaste 30g
* Marjatee 120g/150g
 | * Tervisesalat kodujuustu ja kanalihaga100g/150g
* Leib15g
* Aedmarjajook
* 120g/150g
 |

# \*Mahlajoogid valmistatakse Rõngu Mahl AS mahlakontsentraatidest.Toitlustaja võib vajadusel muuta menüüd.\*Võimalike allergeenide kohta küsi informatsiooni lasteaia koka või Tüdrukud OÜ esindaja käest(ene@tudrukud.ee)