# Nädala menüü

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Esmaspäev 04.08.2025 | Teisipäev 05.08.2025 | Kolmapäev 06.08.2025 | Neljapäev 07.08.2025 | Reede 08.08.2025 |
| Hommikusöök | * 8-viljahelbepuder kliidega 120g/200g * Või 3g /5g * Piim (PRIA) 150g | * Nisuhelbepuder 120g/200g * Keedis 15g/20g * Piim 120g/150g | * Piima-hirsisupp 150g/250g * Sepik juustuvõiga 25g/40g | * 3-viljahelbepuder 120g/200g * Või 3g/5g * Piim 120g/150g | * Kaerahelbepuder 120g/200g * Keedis 15g/20g * Piim (PRIA) 150g |
| Vitamiinipaus | * Puuvili 50g | * Kaalikas 30g | * Värske kapsas (PRIA) 30g | * Porgand 30g | * Nuikapsas 30g |
| Lõunasöök | * Guljašš sealihast 100g/130g * Keedetud kartul 100g/130g * Rukkileib 15g/25g * Peedisalat40g/50g * Keefirikokteil 120g/150g | * Kuldne kalasupp maitserohelisega 200g/250g * Hapukoor 10g/15g * Teraleib 20g/35g * Kissell puuviljadest 120g/150g * Röstitud kaerahelbed10g/15g | * Riisiroog kanalihaga150g/220g * Porgandisalat päevalilleseemnetega 40g/50g * Rukkileib 15g/25g * Kamajook 120g/150g | * Hernesupp lihata, maitserohelisega200g/250g * Rukkileib 20g/35g * Rukkijahuvaht 100g/120g * Piim 100g/120g | * Keedetud kartul 100g/130g * Täistealeib 15g/25g * Joogijogurt 120g/150g * Hakklihakaste 100g/130g * Hiinakapsa-porgandisalat40g/50g |
| Vitamiiniamps | * Porgand (PRIA) 30g | * Puuvili 50g | * Puuvili 50g | * Puuvili 50g | * Puuvili 50g |
| Õhtuoode | * Lillkapsasupp kanalihast, maitserohelisega 150g/200g * Leib15g | * Hautis tatra, kikerherneste ja köögiviljadega 120g/150g * Hapukoor maitserohelisega 10g/15g * Soe mahlajook 120g/150g | * Kartuli-kaalikapuder 120g/150g * Leib15g * Piim 120g/150g | * Makaronid munaga120g/150g * Marjatee 120g/200g | * Riisi-kohupiimavorm 80g/100g * Mahlajook 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)