# Nädala menüü

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Esmaspäev04.08.2025 | Teisipäev05.08.2025 | Kolmapäev06.08.2025 | Neljapäev07.08.2025 | Reede08.08.2025 |
| 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)