# Nädala menüü

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Esmaspäev 28.07.2025 | Teisipäev 29.07.2025 | Kolmapäev 30.07.2025 | Neljapäev 31.07.2025 | Reede 01.08.2025 |
| Hommikusöök | * Kaerahelbepuder 120g/200g * Või 3g/5g * Piim 120g/150g | * Rukkihelbepuder * 120g/200g * Keedis 15g/20g * Piim (PRIA) 150g | * 5-viljahelbepuder 120g/200g * Või 3g/5g * Piim 120g/150g | * Maisimannasupp 150g/250g * Sepik munavõiga20g/35g | * Hirsipuder 120g/200g * Keedis 15g/20g * Piim (PRIA) 150g |
| Vitamiinipaus | * Õun 50g/60g | * Nuikapsas 30g | * Porgand 30g | * Kaalikas 30g | * Porgand (PRIA) 30g |
| Lõunasöök | * Rassolnik sealihast maitserohelisega 200g/250g * Hapukoor 10g/15g * Rukkileib 20g/35g * Kissell marjadest 120g/150g * Maisihelbed 10g/15g | * Köögiviljapajaroog kanalihaga150g/220g * Teraleib 15g/20g * Mannavaht 100g/120g * Piim 100g/120g | * Kalasupp maitserohelisega200g/250g * Peenleib 20g/35g * Keefiritarretis 100g/120g * Hapukoor 10g/15g * Keedis 15g/20g | * Sealiha strooganov 100g/130g * Rukkileib 15g/25g * Keedetud kartul 100g/130g * Joogijogurt 120g/150g * Peedi- õunasalat 40g/50g | * Borš kapsa ja kartuliga, ubadega ilma lihata, maitserohelisega 200g/250g * Hapukoor 10g/15g * Täisteraleib 20g/35g * Kama kohupiimakreem 80g/120g * Keedis 15g/20g |
| Vitamiiniamps | * Värske kapsas 30g | * Puuvili 50g | * Pirn 50g/60g | * Puuvili 50g | * Pirn (PRIA) 50g/60g |
| Õhtuoode | * Makaronid juustuga120g/150g * Tee 120g/150g | * Frikadellisupp maitserohelisega150g/200g * Leib15g | * Hautis hakkliha, värskekapsa ja õunaga 120g/150g * Sepik 15g * Marjatee 120g/150g | * Tatrahautis köögiviljadega 120g/150g * Hapukoor maitserohelisega 10g/15g * Piim 120g/150g | * Saiake 1 tk * Marjajook 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)