# Nädala menüü

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Esmaspäev 30.01.2023** | **Teisipäev 31.01.2023** | **Kolmapäev 01.02.2023** | **Neljapäev 02.02.2023** | **Reede 03.02.2023** |
| Hommikusöök | * Neljaviljahelbepuder 120g/200g * Keedisega 15g/20g * Marjatee 120g/200g | * Rukkihelbepuder * 120g/200g * Või3g/ 5g * Tee 120g/200g | * Kaerahelbesupp 150g/250g * Sepik munavõiga 25g/40g | * Maisimannapuder 120g/200g * Tee sidruniga120g/200g * Või3g/ 5g | * Odrahelbepuder * 120g/200g * Keedisega 15g/20g * Tee mahlaga 120g/200g |
| Vitamiinipaus | * Porgand (PRIA) 30g | * Värske kapsas(PRIA) 30g | * Kaalikas(PRIA)30g | * Porgand (PRIA) 30g | * Valge redis(PRIA) 30g |
| Lõunasöök | * Kuldne kalasupp maitserohelisega 150g/200g * Teraleib 15g/20g * Hakkliha ubadega 80g/100g * Hapukoor 5g/10g * Riis keedetud 80g/100g * Soe mahlajook100g/120g | * Rassolnik veiselihast maitserohelisega 150g/200g * Rukkileib 15g/25g * Porgandisalat seesamiseemnetega * 40g/50g * Hapukoor 5g/10g * Jõhvikajook 100g/120g * Makaronid singiga 120g/150g | * Frikadellisupp maitserohelisega 150g/200g * Täisteraleib 15g/25 g * Kanakaste 80g/100g * Tatar 80g/100g * Kaalika- õunasalat 40g/50g * Kompott marjadest 100g/120g | * Läätsesupp sealihast maitserohelisega 150g/200g * Hapukoor 5g/10g * Peenleib 15g/20g * Kalapallid lõhehakklihast 50g/60g * Hapukapsasalat40g/50g * Multimahlajook * 100g/120g | * Värskekapsasupp kanalihast maitserohelisega 150g/200g * Täisteraleib 15g/25 g * Peedisalat 40g/50g * Sealiha stroogonov 80g/100g * Puuviljakompott 100g/120g * Hapukoor 5g/10g * Keedetud kartul80g/100g |
| Puuviljad | * Õun(PRIA) 50g/60g | * Banaan 60g/80g | * Pirn(PRIA) 50g/60g | * Õun(PRIA) 50g/60g | * Pirn(PRIA) 50g/60g |
| Õhtuoode | * Kartuli-lillkapsapuder 120g/150g * Rukkileib 15g * Keefir (PRIA)120g/150g | * Kohupiimavorm 60g/80g * Mahlakissell 120g/150g | * Riisiroog köögiviljadega120g/150g * Kakao 120g/150g | * Pannkoogid 60g/90g * Keedisega 15g/20g * Piim (PRIA) 120g/150g | * Mannavaht 120g/200g * Piim (PRIA) 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(enepardel@mail.ee**