



NÄDALAMENÜÜ (sõim/ aed) 16.-20.06.2025

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	5-viljapuder seemnetega lg 150/200g moos 20/30g puuviljatee 150/200g vitamiin: tomat(PRIA) 40g	Makaroniroog hakkliahaga 200/250g redise-kaalikalalat 40/50g rukkileib g 30/40g piim(PRIA) l 150/200g	Ahju lõhe sidruniga g 60/80g kapsa-kurgisalat 30/40g kaerasepik 20/30g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: apelsin 40g	Energia(kcal) 1073/1403 Süsivesikud(g) 153/233 Rasvad(g) 32,6/39,3 Valgud(g) 51,3/70,3
T	Munapuder maitserohelisega ml 100/120g riivitud porgand 30/40g seemne sepik g 20/30g taimetee 150/200g vitamiin: kapsas(PRIA) 40g	Köögiviljaragu (lihata) 200/250g peedisalat 40/50g rukkileib g 30/40g õunamahl ÖKO (LS) 150/200g	Tomatine riisiroog lihata 150/180g kaalika- virsikusalat 30/40g hapukoor 10% l 15/30g sepik g 20/30g piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: melon 40g	Energia(kcal) 916/1346 Süsivesikud(g) 140/242 Rasvad(g) 24,8/29,5 Valgud(g) 39,1/58
K	Nisuhelbepuder linaseemnetega gl 150/200g keedis 20/30g kakao l 150/200g vitamiin: redis(PRIA) 40g	Kalasupp kuskussiga g 200/250g rukkileib g 30/50g jogurti- mangovaht l 120/130g toormoos 20/30g	Ahjuköögiviljad 150/180g Hiinakapsa- maisalat hapukoorega l 40/50g seemne sepik g 20/30g keefir(PRIA) l 150/200g vitamiin: pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 1030/1460 Süsivesikud(g) 162/242 Rasvad(g) 30/34,7 Valgud(g) 37/41,7
N	Piima-nuudlisupp gl 200/250g sepik tuunikalamäärdega gl 30/50g vitamiin: kurk(PRIA) 40g	Kanahakkliahvorm (PT) gl 60/80g tatar 120/150g soe kaste lg 30/50g porgandi- kaalikalalat 40/50g seemne leib g 30/40g piim(PRIA) l 150/200g	Koorene kõrvitsapüreesupp l 200/250g krutoonid g 10g kaerapehmik g 40g vitamiin: banaan 40g	Energia(kcal) 912/1342 Süsivesikud(g) 116/196 Rasvad(g) 36,7/41,3 Valgud(g) 35,7/55
R	Riisipuder seesami seemnetega lp 150/200g toormoos 20/30 puuviljatee 150/200g vitamiin: porgand 40g	Köögiviljasupp veiselihaga 200/250g Must rukkileib g 30/50g leivakreem g 70/80g piim l 70/80g	Porgandi-apelsinikeeks g 80/100g piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 997/1427 Süsivesikud(g) 155/235 Rasvad(g) 32,4/37,3 Valgud(g) 27,7/46,7





- * Infot allergeenide kohta võib küsida viilmann@dussmann.ee
- *Toidu valmistamisel kasutame 20-50% mahetoorainet
- *PRIA piima ja puuvilja pakume igapäev
- *Menüü on koostatud sõimele ja keskmisele lasteaia vanuserühmale
- *joogivesi on saadaval rühmades

Värvide ja allergeenide tähendused menüüs-the meaning of the colors and allergis in the menu

Sealiha- pork	l laktoos
Loomaliha- beef	g gluteen
Kanaliha- chicken	m muna
Kala- fish	p päkel LS ilma lisatud suhkruta
Seguliha- meat mix	PT portsoon toode
Taimne- no meat	VS vähese suhkruga

