



4-viljapuder

NÄDALAMENÜÜ (sõim/ aed) 14.-18.07.2025

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	Mannapuder seesamiseemnetega lgp 150/200g keedis 20/30g kakao I 120/150g vitamiin: tomat(PRIA) 40g	Ažu sealihaga lg 120/150g aurutatud kartul 120/150g peedisalat 40/50g seemneleib g 30/40g piim(PRIA) I 150/200g	Porgandipüreesupp I 150/200g krutoonid g 10g mitmevilja pehmik g 40g vitamiin: banaan 40g	Energia(kcal) 1094/1524 Süsivesikud(g) 155/248 Rasvad(g) 37,2/41,9 Valgud(g) 42,5/55,6
T	4-viljapuder kõrvitsaseemnetega lg 150/200g toormoos 20/30g piim(PRIA) I 120/150g vitamiin: porgand(PRIA) 40g	Külasupp lihata g 200/250g rukkileib g 40/50g puuviljatarretis 110/120g vahukoor I 30/40g	Makaronid juustuga gl 150/180g Hiina kapsasalat tomatiga 30/40g jäätee (VS) 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 1010/1440 Süsivesikud(g) 161/254 Rasvad(g) 30,2/34,8 Valgud(g) 32/45,1
K	Piima-hirsisupp I 200/250g võisepik ahjukalamäärdega lg 30/50g vitamiin: kurk(PRIA) 40g	Kana hakkpallid lgm 60/80g keedetud riis 120/150g jogurtikaste I 30/50g punase kapsasalat maisiga 40/50g rukkileib g 30/40g mahlajook Küllus (LS) 150/200g	Tatrapuder 150/180g hapukoor 10% I 15/30g tomat 30/40g piim(PRIA) I 150/200g vitamiin: melon 40g	Energia(kcal) 804/1236 Süsivesikud(g) 134/227 Rasvad(g) 15,8/20,5 Valgud(g) 35,8/48,9
N	Kaerahelbepuder seemnetega lg 150/200g või I 5/10g piim(PRIA) I 120/150g vitamiin: kaalikas(PRIA) 40g	Kodune seljanka sealihaga 200/250g hapukoor I 10/20g rukkileib g 30/40g kohupiim maasikatega I 140/160g	Köögiviljaragu 150/180g rukkisepik g 20/30g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: arbuus 40g	Energia(kcal) 890/1320 Süsivesikud(g) 110/203 Rasvad(g) 34,5/37,4 Valgud(g) 40,2/53,3
R	Munapuder lm 100/120g riivitud porgand 30/40g seemne sepik g 20/30g piim(PRIA) I 120/150g vitamiin: kapsas(PRIA) 40g	Kaste lõhehakklihast lg 60/80g aurutatud kartul 120/150g kaalika-ananassisalat 40/50g Must vormileib g 30/40g kissell (VS) 150/200g	Einevõileib singi- ja juustuga lg 1 tk. maitsevesi 150/200g vitamiin: apelsin 40g	Energia(kcal) 936/1366 Süsivesikud(g) 121/214 Rasvad(g) 36,9/41,6 Valgud(g) 35,9/49

* Infot allergenide kohta võib küsida villmann@dussmann.ee

*Toidu valmistamisel kasutame 20-50% mahetoorainet





- *PRIA piima ja puuvilja pakume igapäev
- *Hommikused pudrud ja piimasupid on 50% täisteratoodetest
- *Kasutame täistera rukkijahust valmistatud pagaritoodete valikut
- *Menüü on koostatud sõimele ja keskmisele lasteaia vanuserühmale
- *Toidu valmistamisel kasutame mahedaid täistera pastatooteid
- *Joogivesi on saadaval rühmades

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

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

