



NÄDALAMENÜÜ (sõim/aed) 21.-25.07.2025

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	5-viljapuder linaseemnetega lg 150/200g moos 20/30g piparmündi tee (VS) 150/200g vitamiin: porgand(PRIA) 40g	Guljaššisupp sealihaga 200/250g rukkileib g 40/50g maasika- kohupiimakreem l 140/160g	Kodune kanapasta g 150/180g hapukoor l 10% 20/30g tomati salat 30/40g piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 1022/1421 Süsivesikud(g) 142/192 Rasvad(g) 32,5/51,5 Valgud(g) 48,6/62,6
T	Keedetud muna m 25/50g võileib tomatiga lg 30/50g kakao l 150/200g vitamiin: kurk(PRIA) 40g	Värskekapsahautis läätsedega (lihata) 150/170g aurutatud kartul 120/150g Must leib g 30/40g keefir(PRIA) l 130/180g jogurti lisand 20g	Köögiviljasupp (lihata) 200/250g mitmeviljapehmik g 40g vitamiin: melon 40g	Energia(kcal) 855/1321 Süsivesikud(g) 106/203 Rasvad(g) 34,2/46,4 Valgud(g) 37,9/53,7
K	Hirsipuder päevalilleseemneteg a l 150/200g toormoos 20/30g taimetee (VS) 120/150g vitamiin: kapsas(PRIA) 40g	Küpsetatud kana kintsuliha (PT) 60/80g keedetud riis 120/150g küpsetusleem 30/40g kaalika-redisesalat 40/50g vormileib g 30/40g piim(PRIA) l 120/150g	Poke kauss riisiga m 150/180g jogurtikaste l 20/40g seemne sepik g 20/30g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: arbuus 40g	Energia(kcal) 1152/1463 Süsivesikud(g) 166/240 Rasvad(g) 44,2/62,2 Valgud(g) 37,7/50,3
N	Piima-nuudlisupp lg 200/250g võisepik kurgiga lg 30/50g puuviljatee (VS) 120/150g vitamiin: tomat(PRIA) 40g	Ahjukala sidruniga (PT) 60/80g keedetud kartul 120/150g tartarkaste l 40/50g kapsa- porgandisalat 40/50g seemne leib g 30/40g mahl 150/200g	Keedetud tatar 150/180g hapukoor 10% l 15/30g kurgisalat 20/30g piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 983/1380 Süsivesikud(g) 138/192 Rasvad(g) 33/46,1 Valgud(g) 38,9/54,8
R	7-viljapuder seemnetega lg 150/200g marjad 20/30 kibuvitsa tee (VS) 150/200g	Rassolnik veiseliha g 200/250g rukkileib g 30/50g kohupiim l 70/80g kissell 70/80g	Lihapirukas m 1 tk. piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: apelsin 40g	Energia(kcal) 1016/1354 Süsivesikud(g) 118/165 Rasvad(g) 42,6/56,3





	vitamiin: paprika(PRIA) 40g			Valgud(g) 40,4/55
--	---------------------------------------	--	--	-------------------

* Infot allergeenide kohta võib küsida villmann@dussmann.ee

*Toidu valmistamisel kasutame 20-50% mahetoorainet

*Hommikused pudrud on 50% ulatuses täisteratoodetest

*Toidu valmistamisel kasutame mahedaid täistera pastatooteid

*PRIA piima ja puuvilja pakume igapäev

*Kasutame täistera rukkijahust valmistatud pagaritoodete valikut

*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/ piim
Loomaliha- beef	g gluteen
Kanaliha- chicken	m muna
Kala-fish	p päkel LS ilma lisatud suhkruta
Seguliha- meat mix	PT portsion toode
Taimne-no meat	VS vähese suhkruga

