



NÄDALAMENÜÜ (sõim/ aed)

14.-17.04.2025

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	Mannapuder seesamiseemnetega glp 150/200g keedis 20/30g puuviljatee 150/200g vitamiin: tomat(PRIA) 40g	Guljaššisupp sealihaga 200/250g rukkileib g 40/50g maasika- kohupiimakreem I 140/160g	Makaronid kanaga 150/180g peedisalat 30/40g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 902/1332 Süsivesikud(g) 125/218 Rasvad(g) 28/32,7 Valgud(g) 44,1/57,2
T	Riisipuder kookoshelvestega lp 150/200g marjad (VS) 20/30g piparmündi tee 150/200g vitamiin: porgand(PRIA) 40g	Tatrarooz köögiviljadega 200/250g kapsa-redisesalat 40/50g vormileib g 30/40g maitsestatata jogurt(PRIA) I 130/180g toormoos (VS) 20g	Köögiviljapüreesupp I 200/250g kõrvitsaseemned 10g kaerasepik g 20/30g vitamiin: banaan 40g	Energia(kcal) 1267/1667 Süsivesikud(g) 180/273 Rasvad(g) 48,4/53,1 Valgud(g) 37,4/50,5
K	8-viljapuder seemneseguga lg 150/200g keedis 20/30g kakao I 150/200g vitamiin: kapas(PRIA) 40g	Lõhe hakklihasupp köögiviljadega 200/250g rukkileib g 30/50g küpsetatud pirnid 110/120g vaniljekaste I 30/40g	Kartulipüree I 150/180g kaalika- porgandisalat hapukoorega I 30/40g keefir(PRIA) I 120/150g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 982/1382 Süsivesikud(g) 145/222 Rasvad(g) 33,1/37,8 Valgud(g) 35/37,8
N	Piima-hirsisupp I 200/250g võisepik tuunikalaga gl 30/50g karkatee 120/150g vitamiin: nuikapsas(PRIA) 40g	Küpsetatud kanakintsuliha valgete ubadega (PT) lg 60/80g aurutatud kartul 120/150g soe kaste lg 40/50g porgandi- mar.kurgisalat 40/50g Jassi seemneleib g 30/40g piim(PRIA) I 150/200g	Keedetud muna m 25/50g peedipehmik sulatatud juustu- ja tomatiga lg 65/40g taimete 150/200g vitamiin: melon 40g	Energia(kcal) 848/1308 Süsivesikud(g) 117/210 Rasvad(g) 27,8/35,1 Valgud(g) 39/44,1
R		HÄID LIHAVÕTTEID!		

* 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 söimele 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 pähkel LS ilma lisatud suhkruta
Seguliha- meat mix	PT portsjon toode
Taimne-no meat	VS vähese suhkruga

