



NÄDALAMENÜÜ (sõim/ aed) 12.-16.05.2025

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	Mannapuder seesamiseemnetega lgp 150/200g keedis 20/30g puuviljatee (VS) 120/150g vitamiin: tomat(PRIA) 40g	Risotto kanaga 200/250g punase kapsasalat maisiga 40/50g seemneleib g 30/40g keefir(PRIA) l 150/200g	Kartuli-lillkapsapüree l 150/200g porgandi- kaalikasalat 30/40g rukkisepik g 20/30g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: banaan 40g	Energia(kcal) 1147/1577 Süsivesikud(g) 189/282 Rasvad(g) 29,7/34,4 Valgud(g) 38,1/51,2
T	4-viljapuder kõrvitsaseemnetega lg 150/200g toormoos (LS) 20/30g taimetee (VS) 150/200g vitamiin: porgand(PRIA) 40g	Külasupp lihata g 200/250g rukkileib g 40/50g puuviljatarretis (VS) 110/120g vahukoor l 30/40g	Köögiviljaraguu 150/180g hapukoor 10% l 15/30g rukkisepik g 20/30g piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 1030/1460 Süsivesikud(g) 133/226 Rasvad(g) 41,1/45,8 Valgud(g) 40,8/53,9
K	Piima-hirsisupp l 200/250g võisepik ahjukalamäärdega gl 30/50g piparmünditee (VS) 150/200g vitamiin: redis(PRIA) 40g	Kana hakkpallid gm 60/80g aurutatud kartul 120/150g jogurti kaste l 30/50g peedisalat 40/50g vormileib g 30/40g mahl 150/200g	Tatrapuder 150/180g hapukoor 10% l 15/30g tomat 20/30g sepik g 20/30g piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: melon 40g	Energia(kcal) 786/1216 Süsivesikud(g) 128/221 Rasvad(g) 16,2/20,9 Valgud(g) 37,6/50,7
N	Kaerahelbepuder seemnetega gl 150/200g või l 5/10g karkatee (VS) 150/200g vitamiin: kaalikas(PRIA) 40g	Hartšo sealihaga 200/250g hapukoor l 10/20g rukkileib g 30/40g kama-kohupiimakreem gl 120/130g marjad (LS) 20/30g	Küpsetatud lõhe (PT) 40/50g Hiina kapsasalat redisega 30/40g kaerasepik g 20/30g jäätee (VS) 150/200g vitamiin: pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 998/1428 Süsivesikud(g) 138/231 Rasvad(g) 32,4/39,5 Valgud(g) 45,3/58,4
R	Omlett suvikõrvitsaga gl 100/120g riivitud porgand 30/40g seemne sepik g 20/30g marjatee (VS) 150/200g vitamiin: kapsas(PRIA) 40g	Kalakaste gl 120/150g aurutatud kartul 120/150g kaalika-ananassisalat 40/50g Must leib g 30/40g keefir(PRIA) 130/180g jogurti lisand 20g	Einevõileib singi- ja juustuga gl 1 tk. maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: apelsin 40g	Energia(kcal) 1004/1434 Süsivesikud(g) 122/215 Rasvad(g) 43,8/48,5 Valgud(g) 36,2/49,3

* Infot allergeenide 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/ kookos LS ilma lisatud suhkruta
Seguliha- meat mix	PT portsjon toode
Taimne- no meat	VS vähendatud suhkruga

