



NÄDALAMENÜÜ (sõim/aed) 21.-25.04.2025

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	4-viljapuder linaseemnetega lg 150/200g moos 20/30g taimetee 150/200g vitamiin: porgand(PRIA) 40g	Ahjusealiha (PT) 60/80g soe kaste lg 40/50g aurutatud kartul 120/150g Hiina kapsasalat hernestega 40/50g piim(PRIA) l 150/200g	Kana-nuudlisupp g 200/250g rukkileib g 30/40g joogijogurt l 100/120g vitamiin: apelsin 40g	Energia(kcal) 919/1379 Süsivesikud(g) 157/250 Rasvad(g) 17,2/21,9 Valgud(g) 44,1/57,2
T	Mannapuder lg 150/200g toormoos 20/30g kakao l 150/200g vitamiin: kapsas(PRIA) 40g	Pilaff lihata 200/250g peedisalat 40/50g seemne leib g 30/40g maitsestatamata jogurt(PRIA) l 130/180g keedis 20g	Sepiku-kohupiimavorm mangoga l 100/120g hapukoor 10% l 15/20g piparmündi tee 150/200g vitamiin: banaan 60g	Energia(kcal) 1110/1540 Süsivesikud(g) 153/246 Rasvad(g) 39,6/44,3 Valgud(g) 40,4/53,5
K	Omlett juustuga ml 90/110g kapsa- paprikasalat 30/40g kaerasepik g 20/30g karkatee 150/200g vitamiin: kaalikas(PRIA) 40g	Kalassupp riisiga 200/250g rukkileib g 40/50g kama-kohupiimakreem lg 120/130g marjad 20/30g	Makaronid veisehakklihaga g 150/180g riivitud porgand 30/40g piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: melon 40g	Energia(kcal) 929/1359 Süsivesikud(g) 111/204 Rasvad(g) 36,9/41,6 Valgud(g) 43,8/56,9
N	Piima-nuudlisupp lg 200/250g võisepik singiga lg 30/50g puuviljatee 120/150g vitamiin: kurk(PRIA) 40g	Kanahakklihapallid (PT) mg 60/80g aurutatud kartul 120/150g soe kaste lg 40/50g kaalika- ananassisalat 40/50g leib g 30/40g mahl (LS) 150/200g	Ahjulõhe sidruniga (PT) 40/50g hapukoor 10% l 15/30g tomatisektorid 15/20g rukkisepik g 20/30g piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 873/1363 Süsivesikud(g) 116/209 Rasvad(g) 28,6/33,3 Valgud(g) 46,5/59,6
R	Riisipuder seesami seemnetega lp 150/200g keedis 20/30 piim(PRIA) l 120/150g vitamiin: redis(PRIA) 40g	Minestrone loomalihaga g 200/250g Must rukkileib g 30/50g vanilje puding l 120/130g marjad (VS) 20/30g	Lavašširull lg 90/110g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 857/1355 Süsivesikud(g) 113/229 Rasvad(g) 31,4/33 Valgud(g) 36,3/46,9

* Infot allergeenide kohta võib küsida villmann@dussmann.ee

*Toidu valmistamisel kasutame 20-50% mahetoorainet





- *Hommikused pudrud ja piimasupid on 50% 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
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

