



NÄDALAMENÜÜ (sõim/ aed) 19.-23.05.2025

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	5-viljapuder seemneseguga lg 150/200g moos 20/30g piparmünditee (VS) 120/150g vitamiin: porgand(PRIA) 40g	Kala-köögiviljasupp 200/250g rukkileib g 40/50g kohupiimakreem l 70/80g kissell (VS) 70/80	Ahjukartulid 150/180g kapsa-kurgisalat jogurtikastmega l 30/40g piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 839/1269 Süsivesikud(g) 135/228 Rasvad(g) 19,8/24,5 Valgud(g) 40,1/53,2
T	7-viljapuder päevalilleseemnetega lg 150/200g või l 5/10g puuviljatee (VS) 150/200g vitamiin: kapas(PRIA) 40g	Makaroniroog lillkapsa, porgandi ja parikaga(lihavaba) g 200/250g peedisalat 40/50g Jassi seemneleib g 30/40g maitsestatamata jogurt(PRIA) l 130/150g jogurtilisand 20g	Köögivilja lõigud 80/90g hapukoore-juustukaste l 30/40g kaerasepik g 20/30g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: apelsin 40g	Energia(kcal) 972/1402 Süsivesikud(g) 135/228 Rasvad(g) 35,2/39,9 Valgud(g) 30,5/52,6
K	Munapuder maitserohelisega lg 100/120g kapsa- hernesalat 30/40g rukkisepik g 20/30g piparmünditee (VS) 120/150g vitamiin: tomat(PRIA) 40g	Ahjus hautatud kanakintsuliha 60/80g kanaleem köögiviljadega 40/50g keedetud kartul 120/150g leib g 30/40g mar.kurgisalat 30/40g keefir(PRIA) l 130/150g	Tatraroo hake 150/180g redise- porgandisalat 30/40g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 707/1137 Süsivesikud(g) 101/194 Rasvad(g) 24,1/28,8 Valgud(g) 33,7/46,8
N	Piima-hirsisupp l 200/250g sepik sulatatud juustuga lg 30/50g taimetee (VS) 100/120g vitamiin: redis(PRIA) 40g	Lõhehake # 60/80g keedetud riis 120/150g kurgi- jogurtikaste l 30/40g kaalika-porgandisalat 40/50g Must rukkileib g 30/40g mahl 150/200g	Pelmeenisupp g 150/200g sepik g 20/30g maitsestatamata jogurt l 80/100g jogurtilisand 20g vitamiin: banaan 40g	Energia(kcal) 849/1279 Süsivesikud(g) 141/234 Rasvad(g) 21,6/26,3 Valgud(g) 26,8/39,9
R	Rukkihelbepuder seemnetega lg 150/200g toormoos (LS) 20/30 karkade tee (VS) 50/200g vitamiin: kaalikas(PRIA) 40g	Borš sealihaga 200/250g hapukoore ! 10/20g rukkileib g 30/50g manna 70/80g piim ! 70/80g	Lihapirukas mg 80g piim(PRIA) ! 150/200g vitamiin: arbuus 40g	Energia(kcal) 945/1375 Süsivesikud(g) 123/216 Rasvad(g) 38,1/42,8 Valgud(g) 34,6/47,7

* 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
- *Toidu valmistamisel kasutame mahedaid täistera pastatooteid
- *Menüü on koostatud söimele ja keskmisele lasteaia vanuserühmale
- *joogivesi/maitsevesi on saadaval

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 LS ilma lisatud suhkruta
Kala-fish (värsk/jahutatud)	p pähkel/seesam
Seguliha- meat mix	PT portsjon toode
Taimne-no meat	VS vähendatud suhkruga

