



NÄDALAMENÜÜ (sõim/ aed) 9.-13.06.2025

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	Kaerahelbepuder seemneseguga lg 150/200g või I 5/10g piparmünditee 150/200g vitamiin: tomat(PRIA) 40g	Kana-riisiroog 200/250g porgandi-kaalikasalat 40/50g leib g 30/40g piim(PRIA) I 150/200g	Kauboikartul 150/180g hapukoor 10% I 20/30g kapsa-porgandisalat 30/40g maitsevesi 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 932/1362 Süsivesikud(g) 149/242 Rasvad(g) 26,6/28,3 Valgud(g) 30,4/43,5
T	4-viljapuder seesamiseemnetega gl 150/200g toormoos 20/30g taimete 120/150g vitamiin: kurk(PRIA) 40g	Peedisupp (lihata) 200/250g hapukoor I 10/20g rukkileib g 40/50g marjane kohupiimakreem I 140/160g	Mulgi puder lg 150/180g riivitud porgand 30/40g täistera sepik g 20/30g piim(PRIA) I 150/200g vitamiin: banaan 40g	Energia(kcal) 838/1268 Süsivesikud(g) 129/222 Rasvad(g) 20,3/25,3 Valgud(g) 42,6/55,7
K	Munapuder suvikõrvitsaga lm 90/110g kurgisalat 20/30g rukkisepik g 20/30g kakao I 150/200g vitamiin: kapsas(PRIA) 40g	Küpsetatud kala tomatiga (PT) 60/80g keedetud kartul 20/150g külm kaste 40/50g peedisalat 40/50g seemne leib g 30/40g keefir(PRIA) I 130/180g jogurti lisand 20g	Makaronisalat lihata lgm 150/180g kaerasepik g 20/30g jäättee 150/200g vitamiin: pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 1138/1568 Süsivesikud(g) 151/244 Rasvad(g) 42/46,7 Valgud(g) 46,7/59,8
N	Maisimannapuder seesamiseemnetega I 150/200g toormoos (VS) 20/30g puuviljatee 150/200g vitamiin: redis(PRIA) 40g	Kalasupp köögiviljadega 200/250g rukkileib g 30/50g õuna- kaerahelbemaia lg 110/120g vahukoor I 30/40g	Tomatine tatraroog kanaga 150/180g Hiina kapsasalat hapukoorega I 30/40g sepik g 20/30g piim(PRIA) I 150/200g vitamiin: arbuus 40g	Energia(kcal) 1246/ 1646 Süsivesikud(g) 180/271 Rasvad(g) 47,5/52,2 Valgud(g) 33,9/49,2
R	Piima-riisisupp I 200/250g võisepik ahjukalaga lg 30/50g taimete 150/200g vitamiin: porgand(PRIA) 40g	Aurutatud sealiha 60/80g keedetud kartul 120/150g hautatud köögiviljad leemega 60/70g mar.kurk 40/50g Must vormileib g 30/40g mahl 150/200g	Pannkook lgm 80/100g toormoos 20/30g piim(PRIA) I 150/200g vitamiin: apelsin 40g	Energia(kcal) 791/1221 Süsivesikud(g) 121/214 Rasvad(g) 23,7/28,4 Valgud(g) 27,3/40,4





- * Infot allergeenide kohta võib küsida viilmann@dussmann.ee
- *Toidu valmistamisel kasutame 20-50% mahetoorainet
- *Hommikused pudrud ja piimasupid on 50% täisteratoodetest
- *Toidu valmistamisel kasutama 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 portsion toode
Taimne- no meat	VS vähese suhkruga

