

...menüü 02.09.06.09.2024 lasteaiia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :			1185	44.29	42.98	159.44	
H2	Maisinnapuder	200					2 Maisimanna, Pim R 2.5 %, või R 82%
	Mustsõstar	25					
	Seemne-pähklisegu	10					11:6
	Prüa keefir, R 2.5 %	100					2
	Värske kurk, Nuikaosas	70					
	Kalkunstrooganoov	130					1:2 Kalkuniliha, m'ia jogurt R 2.5 %, sibul, nisujahu, porgand, till
	Keedetud tatar	150					
	Värske paprika, Peet, Hiinakapsas	90					
	Kastmevalik salatitele	5					10:2 1) Jogurti-ürdikaste (hapukoos R 20%, m'ia jogurt R 2.5 %, petersell, till 2) Oliivõli, kümpressitud
	Vesi	150					
S2	Sce marjajook piparmündiga	100					
	Kanepiseemneleib, rukkiliteradea, Eesti Pagar	25					1:11:2
	Pim	80					
	Omllett juustuga	80					2:3 Muna, juust R 15%, pim R 2.5 %
COOH	Roheline smuuti	150					Banaan, kurk, spinat, õun
	Täisteraseenik, Eesti Pagar	25					1:11:2
TEISPÄEV KOKKU :			1208	37.34	37.44	183.43	
H2	Täisterakaerahelbepuder	200					1:2 Täisterakaerahelbed, pim R 2.5%
	Õunapüree	20					
	Puuvilja mahajook	100					
	Valge redis, Värske paprika	70					
	Lõhe-kõogiviljasupp	200					
	Mariane sepiukuvorm	60					4 Kaalikas, kartul, lõhe, sibul, porgand, porulauk, till
	Prüa piim, R 3.5 %	100					1:2:3 sepiuk, marjasegu, pim R 2.5 %, muna
	Rohke rukivormileib, Eesti Pagar	20					2
	Munavõti	10					1:11:2 2:3
	Vesi	150					
COOH	Banaan	80					
	Tatarrook kõõviljadega	200					Tatar, kikerhernes küüslauk, mais, sibul, paprika, porgand,
Mari- jogurtikohtel	150					2 Manasegu, m'ia jogurt R 2.5 %	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1198	37.99	45.37	164.25	
H2	Odrahelbepuder	200					1:2 Odrahelbed, Pim R 2.5%, või R 82 %
	Mari toomsoos	20					
	Keefir, R 2.5%	100					2
	Tomat, Kaalikas	70					
	Aedviljakami ubadega	130					2 Uba, kaalikas, petersell, porgand, tomatipasta R 28-30%
	Keedetud päri kuskuss	130					1
	Kõrvits, Porgand, Värske kapsas	90					
	Kastmevalik salatitele	5					10:2 1) Jogurti-ürdikaste (hapukoos R 20%, m'ia jogurt R 2.5 %, petersell, till 2) Oliivõli, kümpressitud
	Seemne-pähklisegu	5					11:6
	Vesi	150					
S2	Mariamors	100					
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	20					1:11:2
	Kivi	80					
	Kanasupp kõõviljadega ja kikerhernesetega	180					
COOH	Lätseseok	55					3 Kanaliha, kartul, kikerhernes, sibul, petersell, porgand, porulauk, till
	NELJAPÄEV KOKKU :		1209	49.36	47.34	150.06	Kakaopulber, kookosleib, lätsesed, muna, must sõstar
S2	Munapuder	80					1:2:3 Muna, pim R 2.5 %, till
	Kaerasepiik, Eesti Pagar	20					1:11:2
	Tomatisalsa	20					
	Kummeli tee	100					Sibul, petersell, tomat
	Porgand, Värske kapsas	70					
	Hernesupp sealiha	200					1 Hersed, kartul, sibul, odrakruup, porgand, sealiha, till
	Rabarberi-rukkihaht	100					1 Õunamahl, rabarber, rukkihaht
	Prüa piim, R 3.5 %	100					2
	Vesi	150					
	Võisegu, tilliga	5					1:2:4:7
COOH	Peremehe rukkihaht, Eesti Pagar	25					1:11:2
	Agelisin	80					
	Lõhe-nisuroog	200					2:4 Juust R 15 %, küüslauk, lõhe, sibul, porgand, ris
	Banaan-peedi smuuti	150					Banaan, peet
Seemne-pähklisegu	5					11:6	
REEDE KOKKU :			1161	50.26	37.92	151.35	
H2	Pima- nuudisupp	200					1:2 Nuudlid, Pim R 2.5 %, või R 82%
	Lõhevõie	20					2:4 Lõhe, till, toorjuust R 14%
	Rukkiiseik, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Nuikapsas, Valge redis	70					
	Pikksoos väisaliha	50					1:3 Sibul, muna, sepiuk, veisehakkliha
	Pimkaste basiilikuga	50					1:2 Basiilik, nisujahu, Pim 2.5 %
	Keedetud lätsesed	150					
	Kaalikas, Värske kurk, Tomat	90					
	Kastmevalik salatitele	5					10:2 1) Jogurti-ürdikaste (hapukoos R 20%, m'ia jogurt R 2.5 %, petersell, till 2) Oliivõli, kümpressitud
	Vesi	150					
S2	Prüa piim, R 3.5 %	100					2
	Täistera rukkihaht, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Õun	80					
	Porgandi-odrajahu plaadipirukas	70					1:2:3 Juust R 15%, Keefir R 2.5 %, muna, odrajahu, porgand
COOH	Piparmündi tee	100					
	Kiivi-banaanismuuti	150					Banaan, kiivi, kurk, spinat
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			1192	43.85	42.21	161.71	