

..... menüü 09.09-13.09.2024 lasteala nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1142</b>	<b>32,90</b>	<b>34,78</b>	<b>177,58</b>	
S2	Hirspuder	200					2 Hirss, Pim 2.5 %, või R 82%
	Maasikas	20					
	Keefir, R 2.5%	100					2
	Värske paprika, Värske lillkapsas	70					
S3	Sealihakaste ürdidega	130					1,2 Sibul, m/a jogurt R 2.5 %, nisujahu, petersell, porgand, sealih, till
	Keedetud täisteranõus	150					
	Jääkapsas, Peet, Porgand	90					
	Kastmevalk salatitele	10					10,2 1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2.5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
S3	Vesi	150					
	Must vormileib, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Pim	80					
	Krubiirrog köögiviljadega	200					1 Juust R 15%, küüslauk, mais, sibul, odrakruup, paprika, porgand
S3	Hibiskuse tee	100					
	Ahjuõunasmuuti	150					2 Kaneel, m/a jogurt R 2.5 %, õun
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1195</b>	<b>37,66</b>	<b>38,26</b>	<b>177,54</b>	
S2	Tatrapuder	200					2 Tatar
	Kokkujust R 4%	20					2
	Pria pim, R 3.5 %	100					2
	Kaalikas, Porgand	70					
S3	Lääste-köögiviljapüreesupp	200					2 Kaalikas, küüslauk, läätsed, sibul, porgand, vahukoor R 35%
	Päevallesemned, röstitud	5					
	Maria-kaerahelbekrõbedik	90					1 Marjasegu, nisujahu, täisterakaerahelbed, või R 82%
	Vesi	150					
S3	Kodukandi rukkleib, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Spinati-koorjuustumääre	10					2 Spinat, m/a jogurt R 2.5 %, toorjuust R 30%
	Kivi	80					
	Omelett värske ürdidega	80					2,3 Muna, petersell, pim R 2.5 %, till
S3	Täisteraseepik, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Mustõstra mahla jook	100					
	Maasika jogurtikokteil	150					2 Maasikad, linaseemned, m/a jogurt R 2.5 %
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1175</b>	<b>40,54</b>	<b>41,97</b>	<b>162,25</b>
S2	Rukkibelbepuder	200					1,2 Rukkibelbed, pim R 2.5 %, või R 82 %
	Mustõstra toormoos	20					
	Keefir, R 2.5%	100					2
	Värske kurg, Valge redis	70					
S3	Ahius küpselatud kanakintsuliha	50					Kanaliha, tüümjan
	Koorekaste peterselliga	50					1,2 Kohvikoor R 10%, nisujahu, petersell
	Keedetud odrakruup	150					1
	Tomat, Värske kapsas, Spinat	90					10,2 1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2.5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
S3	Kastmevalk salatitele	5					
	Vesi	150					
	Roheline tee	100					
	Peremehe rukkleib, Eesti Pagar	30					1:11:2
S3	Banaan	80					
	Katasupp köögiviljade ja kikerhernestega	150					4 Kartul, kikerhemed, lõhe, sibul, porgand, till
	Õuna-kõrvitsakook	90					1,2,3 Kaerajahu, keefir R 2.5 %, kõrvits, kõrvitsaseemned, nisujahu, õun
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1170</b>	<b>41,34</b>	<b>51,71</b>	<b>134,65</b>
S2	Ahjuõunasmuuti	80					1,2,3 Muna, pim R 2.5 %, till
	Pria pim, R 3.5 %	100					2 Lõhe, till, toorjuust R 14%
	Lõheveie	10					2,4
	Kasessapik, Eesti Pagar	20					1:11:2
S3	Seemne-pähklisegu	15					11,6
	Värske paprika, Porgand	70					
	Borõ veiselihaga	200					Kartul, küüslauk, sibul, kapsas, peet, petersell, porgand, tomatipasta 28-30%, veiselih
	Hapukoor, R 20 %	10					2
S3	Kohupimamagustoit marjadega	100					2 Banaan, m/a jogurt R 2.5 %, kohupimamagustoit R 0.5 %, marjasegu
	Vesi	150					
	Õel-tomatimääre	10					
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	20					1:11:2
S3	Õun	80					
	Täisterapasta aedviljadega	200					1,3 Pasta, petersell, porgand, porulauk, suvikõrvits,
	Piparmündi tee	100					
	Kirsi-banaani keefrikokteil	150					2 Banaan, keefir R 2.5 %, kirss
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>1169</b>	<b>43,87</b>	<b>46,61</b>	<b>142,35</b>	
S2	Pima-risissupp	200					2 Pim R 2.5 %, ris
	Juustuvõle	10					2 Juust R 25 %, või R 25%
	Rukkiseepik, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Tomat, Värske lillkapsas	70					
S3	Ahjuõunasmuuti	50					4 Lõhe, till
	Jogurtikaste	50					1,2 Nisujahu, m/a jogurt R 2.5 %, till
	Keedetud täisterapasta	150					1,3
	Värske kurg, Kaalikas, Värske paprika	90					
S3	Kastmevalk salatitele	5					10,2 1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2.5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
	Pria pim, R 3.5 %	100					2
	Vesi	150					
	Peremehe rukkleib, Eesti Pagar	30					1:11:2
S3	Acetis	80					
	Ahiupurikas köögivilja-juustukattega	80					1,2,3 Juust R 15%, m/a jogurt R 2.5 %, sibul, muna, nisujahu, kapsas, porgand, rukkiõun
	Jõhvikamors	100					
	Maria smuuti	150					Banaan, marjasegu
<b>NADALA KESKMINNE KOKKU :</b>			<b>1170</b>	<b>39,26</b>	<b>42,67</b>	<b>158,87</b>	