

Lasteaed menüü 14.10-18.10.2024 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
ESMASPÄEV KOKKU :			1170	43.80	36.53	170.22		
H ₂ S	Piima- odrahelbesupp (mahe piim)	200					1:2 Odrahelbed, Piim 2,5%	
	Kanavõie	10					2 Kanaliha, Või 82%	
S ₂	Täisterasepik	30					1:11:2	
	Pria kurk, Pria porgand (mahe)	70						
	Kodune sealihakaste	130					1:2 Jahu nisu, Sealiha, Hapukoor 20%, Õli, Porgand, Sibul, Till	
	Keedetud kartulid (mahe)	130						
	Tomat, Hiinakapsas, Kaalikas	90						
	Salatikaste	5					10:2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värsked, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
	Seemne-pähklisegu	5					11:6	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2	
	Pria piim	80						
	Kohupiimamääre maitserohelisega	5					2 Sidrunimahl, Kohupiimapasta 3%, Till värsked	
Jassi seemneleib	30					1:11:2		
OODE	Kalarisoto (mahe riis)	150					4 Sidrun, Saidafilee, Õli, Rohelised herned, Magusad maisterad, Porgand, Sibul, Küüslauk, Riis sömer	
	Marja-kakao smuuti	130					Marjasegu, Banaan, Kakaopulber, mahl, Lillkapsas	
	Mustsõstra mahlajook (mahe)	50						
TEISIPÄEV KOKKU :			1191	40.76	39.90	168.41		
H ₂ S	Omlett (mahe muna)	100					2:3 Piim 2,5%, Muna, Õli	
	Tomatisalsa	5					Õli oliiv, Petersell, värsked, Sibul punane, Tomat	
	Kaerasepik	30					1:11:2	
	Rosinad näksimiseks (mahe)	15						
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2	
L ₂ S	Pria kaalikas, Pria suvikõrvits	70						
	Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe läätсед, porgand)	200					2 Läätсед punased, Vahukoor 35%, Õli, Lillkapsas 2,5kg, Porgand, Sibul, Küüslauk	
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1:2	
	Marja- rukkivaht	100					1 Marjasegu, Jahu rukki, mahl	
	Piim, R 2.5% (mahe)	50					2	
	Banaan	80						
	Porgandihummus (mahe porgand)	10					Õli, Kikerhernes, Küüslauk, Sidrun, Porgand	
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1:11:2	
	Tatar kalkunilihaga	150					Tatar, Kanaliha, Õli, Porgand, Sibul, Petersell	
	Aurutatud kapsas ja porgand (mahe)	20						
OODE	Jõhvikasmuuti (mahe jogurt)	150					2 Jõhvikas, Banaan, Maitsestatata jogurt 2,5%	
	Õuna mahlajook (mahe)	50						
	KOLMAPÄEV KOKKU :			1207	36.89	45.08	164.60	
H ₂ S	Rukkikelbepuder (mahe piim)	200					1:2 Rukkikelbed, Piim 2,5%	
	Marja toormoos	20					2	
	Pria keefir, R 2.5 %	150						
	Pria nuikapsas, Pria tomat	70					2	
	Veiselihapaliike	50					1:3 Südamesepik, Jahu riis, Veisehakkliha, Muna, Sibul, Küüslauk	
S ₂	Koorekaste tilliga	50					1:2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till	
	Keedetud täisteranis (mahe)	130						
	Porgand (mahe), Valge redis, Värsked paprika (mahe)	90						
	Seemne-pähklisegu	5					11:6	
	Salatikaste	5					10:2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värsked, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
	Mustsõstra mahlajook (mahe)	50						
	Pria õun (mahe)	80						
	Juustuvõie	5					2 Või 82%, Riivjuust 23%	
	Täistera rukkileib	20					1:11:2	
	Peedisupp (mahe kartul, porgand)	150					2 Sidrun, Õli, Tomatipasta 28-30%, Kartul, Peet, Porgand, Sibul	
OODE	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Ploomikook (mahe)	80					1:3 Ploom, Jahu nisu, Tärklis kartul, Jahu Kaera, Muna, Õli	
NELJAPÄEV KOKKU :			1194	46.77	44.29	152.43		
H ₂ S	Kaheksaviljapuder (mahe piim)	200					1:2 8- viljahelbed pudrule, Piim 2,5%	
	Aedmarjamoos	20					2	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150						
	Pria porgand (mahe), Pria lillkapsas (mahe)	70						
	Koorene kalasupp (mahe kartul, porgand)	200					2:4 Sidrunimahl, Heigifilee, Vahukoor 35%, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Till	
L ₂ S	Õuna-kodujuustukook (mahe õun, muna)	90					1:2:3 Õun, Jahu nisu, Riivsa, Jahu Kaera, Kodujuust 5%, Või 82%, Piim 2,5%, Muna	
	Pria ploom	80						
	Peedihummus	5					Õli, Kikerhernes, Peet, Küüslauk	
	Rehe rukkivormileib	30					1:11:2	
	Kruubiroom sealiha ja köögiviljadega	150					1 Odrakruup, Sealiha, Õli, Magusad maisterad, Paprikasegu, Porgand, Sibul	
	Maasikasmuuti (mahe jogurt)	150					2 Maasikas, Maitsestatata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%	
	Seemne-pähklisegu	5					11:6	
	Mustsõstra mahlajook (mahe)	50						
	REEDE KOKKU :			1159	37.50	38.03	168.88	
	H ₂ S	Riisihelbepuder (mahe piim)	200					2 Riisihelbed pudrule, Piim 2,5%
Jõhvikapüree		20						
Pria piim, R 3.5 % (mahe)		150					2	
Pria valge redis, Pria paprika		70						
Makaroid kanaga (mahe pasta)		200					1 Pasta sarvekesed, Kanaliha, Õli, Porgand, Sibul	
S ₂	Värsked kurk, Peet, Värsked kapsas (mahe)	90						
	Salatikaste	5					10:2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värsked, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
	Roheline tee	50						
	Värsked melon	80						
	Kikerhernesummus (mahe kikerhernes)	10					Õli oliiv, Kikerhernes, Küüslauk, Sidrun	
	Kodukandi rukkileib	20					1:11:2	
	Hakkliha - köögiviljasupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand)	150					Riis sömer, Hakkliha, Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till värsked, Uba roheline	
	Marja - rukkikook (mahe muna)	70					1:2:3 Marjasegu, Jahu nisu, Jahu rukki, Piim 2,5%, Muna, Õli	
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			1184	41.14	40.77	164.91	