

		Valmi stoidu kaal, grammi	Toidu energia, kcal	Valg ud, grammi	Rasv ad, grammi	Susiv esiku d, grammi	Aller- geen	
Lasteaed menüü 21.10-25.10.2024 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele								
ESMASPÄEV KOKKU :		1190	46,68	36,83	168,81			
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe piim)	300					1;2	Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Marjasegu	30						
	Piparmündi tee	50						
	Pria kaalikas, Pria lillkapsas	80						
	Hautatud kanalihahüügid	60						Kanaliha, Õli, Sibul
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Jahu nisu, Väi 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud täisterariis (mahe)	180						
	Porgand, Värske kurk, Valge redis (mahe porgand)	120						
	Salatikaste	5					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe kõrvitsa- ja päevalleseemned)	5					11;6	
Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2		
Pria piim	100							
Toorjuustumääre	5					2	Sidrunimahl, Toorjuust 22%, Till värske	
Jassi seemneleib	30					1;11;2		
Omllett tomatiga (mahe piim)	130					2;3	Piim 2,5%, Muna, Õli, Tomat	
Maasika-keefirikokteil (mahe maasikas, keefir)	180					2	Maasikas, Keefir 2,5%	
Rosinad näksimiseks (mahe)	30							
Sealihavil	10						Sealiha, Õli	
Täisterasepik	30					1;11;2		
TEISIPÄEV KOKKU :		1157	42,66	34,23	170,91			
HS	Hirspuder (mahe piim)	300					2	Hirss, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	30						
	Pria keefir, R 2.5 % (mahe)	150					2	
	Pria porgand, Pria paprika (mahe porgand, paprika)	80						
	Hakklihasupp (mahe veisehakkliha, kapsas, porgand, sibul, rohelised herned)	250						Veisehakkliha, Rohelised herned, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul
	Mõnus kohupiimakreem (mahe must sõstar, vaarikas)	150					2	Mustsõstar, Vaarikad, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
	Pria õun (mahe)	100						
	Ürdivõi	5					2	Sidrunimahl, Väi 82%, Till värske
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
	Makaronid sealihaga (mahe pasta)	250					1	Pasta sarvekeseid, Sealiha, Õli, Porgand, Sibul
Mustsõstra mahla jook (mahe mustsõstra mahl)	50							
Marja smuuti (mahe banaan, lillkapsas)	180						Marjasegu, Banaan, mahl, Lillkapsas	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1174	43,08	47,58	147,28			
HS	Piima - rukkibelbesupp (mahe piim)	200					1;2	Rukkibelbed, Piim 2,5%
	Tomatisalsa (mahe tomat)	10						Õli oliiv, Petersell, värske, Sibul punane, Tomat
	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Pria kurk, Pria kõrvits	70						
	Kala pikkpoiss	50					1;11;2	Õne sepik, Eesti pagar, Punase kala hakkliha, Valge kala hakkliha, Muna, Õli, Sibul, Kõrvitsaseemned,
	Valge kaste maitserohelisega (mahe kõrvitsaseemned, linaseemned)	50					;3;4	Linaseemned, Päevalleseemned, Seesamiseemned valged
	Keedetud tatar	130					1;2	Jahu nisu, Väi 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Kaalikas, Värske kapsas, Tomat (mahe kapsas, tomat)	90						
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe kõrvitsa- ja päevalleseemned)	5					11;6	
Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2		
Pria ploom	80							
Kohupiimamääre maitserohelisega	5					2	Sidrunimahl, Kohupiimapasta 3%, Till värske	
Täistera rukkileib	30					1;11;2		
Porgandi-odrajahu plaadipirukas (mahe porgand, keefir, muna)	90					1;2;3	Jahu odra, Keefir 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli, Porgand	
Rabarberi - jogurtismuuti (mahe maasikas, rabarber, banaan)	150					2	Maasikas, Rabarber, Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%	
Hibiskuse tee	50							
NELJAPÄEV KOKKU :		1198	37,83	39,77	172,34			
HS	Odrannapuder (mahe piim)	200					1;2	Odrannapiim, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, R 3.5 %	150					2	
	Pria tomat, Pria kapsas (mahe kapsas, tomat)	70						
	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kapsas, kartul, porgand, sibul, roheline uba)	200						Kalkuniliha, Õli, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Uba roheline
	Marjane sepikuvorm	100					1;2;3	Marjasegu, Sepik, Väi 82%, Piim 2,5%, Muna
	Piim, R 2,5%	50					2	
	Värske melon (mahe)	80						
	Juustu viilud	10					2	
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
Riisiroog hakklihaga (mahe porgand, sibul, riis)	150						Hakkliha, Õli, Kaalikas, Paprikasegu, Porgand, Sibul, Till värske, Riis sõmer	
Kurgi-spinati-banaanismuuti (mahe banaan, õun)	150						Banaan, Sidrun, Õun, Ingver värske, Kurk värske, Spinat värske	
Õuna mahla jook (mahe õunamahl)	50							
REEDE KOKKU :		1206	35,86	43,30	169,61			
HS	Omllett basiilikuga (mahe piim, muna)	80					2;3	Piim 2,5%, Muna, Õli, Basilikk lahtine
	Kanamääre (mahe maitsestatamata jogurt)	10					2	Kanaliha, Maitsestatamata jogurt 2,5%
	Täisterasepik	30					1;11;2	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe piim)	150					2	
	Pria nuikapsas, Pria valge redis	70						
	Maisi- oakotet (mahe muna, mais)	50					3	Jahu mais, Muna, Õli, Punane aeduba, Maqusad maisiterad
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud kartulid	130						
	Peet, Värske paprika, Spinat (mahe peet, paprika)	90						
	Salatikaste (maitsestatamata jogurt)	5					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
Seemne-pähklisegu (mahe maitsestatamata jogurt, kõrvitsa- ja päevalleseemned)	5					11;6		
Rosinad näksimiseks (mahe)	10							
Mustsõstra mahla jook (mahe mustsõstramahl)	50							
Banaan (mahe)	80							
Ürdimääre	5					2	Toorjuust 22%, Till värske, Petersell	
Kodukandi rukkileib	20					1;11;2		
Selge kalasupp (mahe kartul, porgand, sibul, porru)	150					4	Saidafilee, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Till	
Purukook õuntega (mahe muna)	80					1;2;3	Õun, Jahu nisu, Jahu Kaera, Hapukoor 20%, Väi 82%, Muna	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :		1185	41,22	40,34	165,79			