

| Lasteaed menüü 30.09-04.10.2024 lasteaiare nooremale rühmale 3-5 aastastele |                                    | Valmistoidu kaal, | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen  |
|---|------------------------------------|-------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|--|
| <b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>  |                                    | <b>1166</b>       | <b>43,60</b>       | <b>40,47</b>   | <b>158,80</b>  |                     |  |
| HS  | Prima-maisimannasupp               | 200               |                    |                |                |                     | 2 Maisimanna, Piim 2,5%  |
|   | Juustuvõie                         | 5                 |                    |                |                |                     | 2 Väi 82%, Rivjuust 23%  |
| LS  | Täisterasepik                      | 20                |                    |                |                |                     | 1;11;2   |
|   | Pria kaalikas, Pria tomat          | 70                |                    |                |                |                     |  |
|   | Kodune sealihakaste                | 130               |                    |                |                |                     | 1;2 Jahu nisu, Sealiha kuubikud, Hapukoor 20%, Oli, Porgand, Sibul, Till   |
|   | Keedetud tatar                     | 130               |                    |                |                |                     |  |
|   | Värske kurk, Hiinakapsas, Porgand  | 90                |                    |                |                |                     |  |
|   | Salatikaste                        | 5                 |                    |                |                |                     |  |
|   | Seemne-pähklisegu                  | 5                 |                    |                |                |                     | 10;2 Oli oliiv, Maitsestatama jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk                            |
|   | Pria keefir, R 2,5 %               | 150               |                    |                |                |                     | 11;6   |
|   | Mustsõstra mahlajook               | 50                |                    |                |                |                     | 2  |
|   | Arbuus                             | 80                |                    |                |                |                     |  |
| OOBE  | Kõhupiimamääre maitserohelisega    | 5                 |                    |                |                |                     | 2 Sidrunimahl, Kohupiimapasta 3%, Till värske  |
|   | Täistera rukkileib                 | 20                |                    |                |                |                     | 1;11;2   |
| <b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>  |                                    | <b>1206</b>       | <b>38,32</b>       | <b>33,46</b>   | <b>189,78</b>  |                     |  |
| HS  | Odrahelbepuder                     | 200               |                    |                |                |                     | 1;2 Odrahelbed, Piim 2,5%  |
|   | Aedmarjamoos                       | 20                |                    |                |                |                     |  |
| LS  | Rosinad näksimiseks                | 5                 |                    |                |                |                     |  |
|   | Pria piim, R 3,5 %                 | 100               |                    |                |                |                     | 2  |
|   | Pria kapsas, Pria valge redis      | 70                |                    |                |                |                     |  |
|   | Kartuli - läätse                   | 200               |                    |                |                |                     | Läätсед roheline, Oli, Kartul, Küüslauk, Porgand, Sibul, Petersell   |
|   | Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga   | 150               |                    |                |                |                     | 1;2 Õun, Rivileib, Kohupiimapasta 3%, Oli, Ingver värske, Kõrvits  |
|   | Õuna mahlajook                     | 50                |                    |                |                |                     |  |
|   | Pria piim                          | 80                |                    |                |                |                     |  |
|   | Porgandihummus                     | 5                 |                    |                |                |                     | Oli, Kikerhernes, Küüslauk, Sidrun, Porgand  |
|   | Kanepiseemneleib rukkiteradega     | 30                |                    |                |                |                     | 1;11;2   |
|   | Õmlett roheline sibulaga           | 100               |                    |                |                |                     | 2;3 Piim 2,5%, Muna, Oli, Roheline sibul   |
| OOBE  | Sealihaviil                        | 5                 |                    |                |                |                     | Sea abaliha, Oli   |
|   | Rehe rukkivormileib                | 30                |                    |                |                |                     | 1;11;2   |
| <b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>  |                                    | <b>1173</b>       | <b>42,92</b>       | <b>40,27</b>   | <b>163,49</b>  |                     |  |
| HS  | Täisterakaerahelbepuder            | 200               |                    |                |                |                     | 1;2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%   |
|   | Maria toormoos                     | 20                |                    |                |                |                     |  |
| LS  | Pria piim, R 3,5 %                 | 150               |                    |                |                |                     | 2  |
|   | Pria paprika                       | 70                |                    |                |                |                     |  |
|   | Ahius küpsetatud kanakintsuliha    | 50                |                    |                |                |                     | 1;7 Broileri kintsuliha nahata, kondita, Oli   |
|   | Koorekaste tilliga                 | 50                |                    |                |                |                     | 1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Oli, Till  |
|   | Keedetud täisterapasta             | 130               |                    |                |                |                     |  |
|   | Peet, Valge redis, Värske kapsas   | 90                |                    |                |                |                     |  |
|   | Salatikaste                        | 5                 |                    |                |                |                     | 10;2 Oli oliiv, Maitsestatama jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk                            |
|   | Hibiskuse tee                      | 50                |                    |                |                |                     |  |
|   | Värske melon                       | 80                |                    |                |                |                     |  |
|   | Tomatisalsa                        | 5                 |                    |                |                |                     | Oli oliiv, Petersell, värske, Sibul punane, Tomat  |
| OOBE  | Jassi seemneleib                   | 20                |                    |                |                |                     | 1;11;2   |
|   | Kodune seijanka                    | 150               |                    |                |                |                     | Sidrun, Broileri kuubikud, Sealiha kuubikud, Oli, Tomatipasta 28-30%, Oliivid mustad viilutatud, Kartul, Kurk, Sibul, Till |
| <b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>  |                                    | <b>1165</b>       | <b>40,13</b>       | <b>43,21</b>   | <b>155,68</b>  |                     |  |
| HS  | Keedetud muna                      | 40                |                    |                |                |                     | 3  |
|   | Kanamääre                          | 5                 |                    |                |                |                     | 2 Broileri kintsuliha nahata, kondita, Maitsestatama jogurt 2,5%   |
| LS  | Kaerasepik                         | 30                |                    |                |                |                     | 1;11;2   |
|   | Pria piim, R 3,5 %                 | 100               |                    |                |                |                     | 2  |
|   | Pria nuikapsas, Pria kõrvits       | 70                |                    |                |                |                     |  |
|   | Värviine lõhesupp kinoaga          | 200               |                    |                |                |                     | 4 Lõhe filee tükid nahata, Kinoa, Oli, Brokoli, Kaalikas, Kartul, Lillkapsas, Porgand, Sibul mugul, Till                   |
|   | Porgandikook                       | 80                |                    |                |                |                     | 1;2;3 Jahu nisu, Jahu rukki, Kakaopulber, Keefir 2,5%, Muna, Oli, Porgand  |
|   | Mustsõstra mahlajook               | 50                |                    |                |                |                     |  |
|   | Banaan                             | 80                |                    |                |                |                     |  |
|   | Toorjuustumääre                    | 5                 |                    |                |                |                     | 2 Sidrunimahl, Toorjuust 22%, Till värske  |
|   | Kodukandi rukkileib                | 30                |                    |                |                |                     | 1;11;2   |
|   | Tatrarooq sealihaga                | 150               |                    |                |                |                     | Sea abaliha, Oli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Tatar   |
| OOBE  | Aurutatud brokoli ja lillkapsas    | 20                |                    |                |                |                     | Brokoli, Lillkapsas  |
|   | Maasikasmuuti                      | 150               |                    |                |                |                     | 2 Maasikas, Maitsestatama jogurt 2,5%, Keefir 2,5%   |
| <b>REEDE KOKKU :</b>  |                                    | <b>1208</b>       | <b>42,43</b>       | <b>47,58</b>   | <b>156,90</b>  |                     |  |
| HS  | Riisihelbepuder                    | 200               |                    |                |                |                     | 2 Riisihelbed pudrule, Piim 2,5%   |
|   | Maria toormoos                     | 10                |                    |                |                |                     |  |
| LS  | Roheline tee                       | 50                |                    |                |                |                     |  |
|   | Pria porgand, Pria lillkapsas      | 70                |                    |                |                |                     |  |
|   | Uhepajatoit kalkunilihaga          | 200               |                    |                |                |                     | Kalkuniliha kuubik, Oli, Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand   |
|   | Värske paprika, Kaalikas, Tomat    | 90                |                    |                |                |                     |  |
|   | Salatikaste                        | 5                 |                    |                |                |                     | 10;2 Oli oliiv, Maitsestatama jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk                            |
|   | Seemne-pähklisegu                  | 10                |                    |                |                |                     | 11;6   |
|   | Pria piim, R 3,5 %                 | 150               |                    |                |                |                     | 2  |
|   | Pria õun                           | 80                |                    |                |                |                     |  |
|   | Peedihummus                        | 5                 |                    |                |                |                     | Oli, Kikerhernes, Peet keedetud, Küüslauk  |
|   | Kanepiseemneleib rukkiteradega     | 30                |                    |                |                |                     | 1;11;2   |
| OOBE  | Ahiupirukas hakkliha-juustukattega | 90                |                    |                |                |                     | 1;2;3 Hakkliha, Rivjuust 23%, Sibul, Tomatikuubikud, Jahu nisu, Keefir 2,5%, Muna, Oli                                     |
|   | Mustsõstra-jogurtikokteil          | 150               |                    |                |                |                     | 2 Mustsõstar, Maitsestatama jogurt 2,5%  |
| <b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>  |                                    | <b>1184</b>       | <b>41,48</b>       | <b>41</b>      | <b>164,93</b>  |                     |  |