

asteaed tõrke menüü 04.11-08.11.2024 lasteaja nooremale rühmale 3-5 aas		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		200	1158	43,56	31,87	178,09	
HS	Maisimannapuder (mahe piim)	200					2 Maisimanna, Piim 2,5%
	Mustsõstar	40					
LS	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	10					11;6
	Pria piim, R 3,5 % (mahe)	100					2
LS	Värske kurk, Nuikapsas	70					
	Hautatud kanalihakütid	50					1,2 Kanaliha, Õli, Sibul
	Koorekaste peterselliga	15					Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Oli, Petersell
	Keedetud tatar	150					
	Värske paprika, Hiinakapsas, Peet (mahe paprika, peet)	90					
	Salatikaste	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Soe piparmündi - marjajook	100					
	Pirm	80					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Õmlett basiilikuga (mahe muna, piim)	80					2,3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Basilik
OODU	Rosinad näksimiseks (mahe)	20					
	Roheline smuuti selleriga (mahe banaan)	150					9 Mahl , Banaan, Seller vars, Spinat, Pirm
	Taisterasepik	30					1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :		200	1196	42,02	33,36	184,80	
HS	Taisterakaerahelbepuder (mahe piim)	200					1;2 Taisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Jõhvikapüree	40					
LS	Mustsõstra mahla jook (mahe)	100					
	Valge redis, Värske paprika (mahe paprika)	70					
LS	Hakklihasupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand)	200					Veisehakkliha, Rohelised herned , Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul
	Õuna -rukkivaht (mahe õunamah)	100					1 Jahu rukki,Mahl
	Piim, R 3,5% (mahe)	100					2
	Värske melon	80					
	Urdivõi	10					2 Sidrunimahl, Või 82%, Till värske
	Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
OODU	Makarooniroog juustuga (mahe makaron, piim, muna)	150					1;2;3 Pasta penne, Piim 2,5%, Riijuust 23%, Muna, Õli
	Marja-keefirikohtel (mahe keefir)	130					2 Marjasegu , Keefir 2,5%
	Rosinad näksimiseks (mahe)	5					
KOLMAPÄEV KOKKU :		200	1194	36,24	42,35	171,05	
HS	Hirsipuder (mahe piim)	200					2 Hirss, Piim 2,5%
	Maasika toormoss (mahe)	40					
LS	Piim, R 3,5% (mahe)	100					2
	Pria tomat, Pria lillkapsas (mahe tomat)	70					
LS	Aedviljakart ubadega (mahe suvikõrvits, porgand)	130					2 Kohvikoor 10%, Õli, Suvikõrvits, tsukiini, Porgand, Sibul, Küüslauk, Punane uba, Valge uba
	Keedetud päri kuskuss	150					1
	Valge redis, Värske kapsas, Porgand (mahe kapsas, porgand)	90					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Salatikaste	5					11;6
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5					
	Marjamors	100					
	Kiivi	80					
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Lihtne kalasupp (mahe kartul, porgand)	150					4 Heigifilee , Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till
	Läätsekook (mahe muna, läätset)	80					3 Mustsõstar, Kakaopulber, Kookoshelbed, Muna, Õli, Läätset punased
NELJAPÄEV KOKKU :		100	1183	46,53	51,69	134,97	
HS	Munapuder (mahe muna, piim)	100					1;2;3 Jahu nisu, Piim 2,5%, Muna, Õli, Till värske
	Tomatisalsa (mahe tomat)	20					Õli oliiv, Petersell, värske, Sibul punane, Tomat
LS	Kaerasepik, Eesti Pagar	20					1;11;2
	Piim, R 3,5% (mahe)	200					2
LS	Porgand, Värske kapsas (mahe porgand, kapsas)	70					
	Kõõgiviljapüreesupp kalkuniliha (mahe kartul, lillkapsas, porgand)	200					2 Kalkuniliha , Vahukoor 35%, Õli, Kaalikas, Kartul, Lillkapsas , Porgand, Sibul, Küüslauk
	Rõstitud sepikuuibikud	10					1,2
	Marja-jogurtidessert müsli (mahe m/a jogurt, päevaliliseemned, rosinad)	100					1;2;6 Marjasegu , Maitsestatamata jogurt 2,5%, Vahukoor 35%, Täisterakaerahelbed, Linaseemned, Maapähkel rõstitud punastatud, Päevaliliseemned, Rosinad, Õli
	Pria õun (mahe)	80					
	Toorjuustumääre	20					2 Sidrunimahl, Toorjuust 22%, Till värske
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	20					1;11;2
	Tatarroog sealiha (mahe porgand)	150					Sealiha, Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Tatar
	Jõhvikasmuuti (mahe banaan, m/a jogurt)	150					2 Jõhvikas , Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%
	Rosinad näksimiseks (mahe)	10					
REEDE KOKKU :		200	1196	45,73	44,15	155,84	
HS	Piima- nuudlisupp (makaronid, piim)	200					1;2 Pasta nuudlid, Piim 2,5%
	Kohupiimamääre maitserohelisega	20					2 Sidrunimahl, Kohupiimapasta 3%, Till värske
LS	Rukkisepik, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Nuikapsas, Valge redis	70					
LS	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50					4 Sidrunimahl, Forellifilee, Õli
	Koorekaste tilliga	50					1,2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Oli, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	130					
	Kaalikas, Värske kurk, Tomat (mahe tomat)	90					
	Salatikaste	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5					11;6
	Pria piim, R 3,5 % (mahe)	200					2
	Banaan (mahe)	80					
	Taistera rukkileib, Eesti Pagar	25					1;11;2
	Ahjupirukas kõõgivilja-juustukattega (mahe brokoli, lillkapsas, porgand, keefir)	80					1;2;3 Riijuust 23%, Brokoli, Lillkapsas , Paprikasegu , Porgand, Tomatikuubikud, Jahu nisu , Keefir 2,5%, Muna, Õli
Ahjuõunasmuuti (mahe õun, keefir, m/a jogurt)	150					2 Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%	
NADALA KESKMINNE KOKKU:		150	1185	42,82	40,68	164,95	