

Lasteaed menüü 07.10-11.10.24 lasteala nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMAPÄEV KOKKU :			1207	42,96	38,85	171,67	
H-S	Maisimannapuder (mahe piim, maisimanna)	200					2 Maisimanna, Piim 2,5%
	Marjasegu	20					
	Rosinad näksimiseks (mahe)	15					
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2
	Pria kaalikas, Pria kurk	70					
S-S	Kikerhernekaste (mahe kikerhernes)	130					2 Tärklis maisi, Kohvikoor 10%, Kikerhernes, Sibul, Küüslauk, Petersell
	Keedetud tatar	150					
	Hilnakapsas, Tomat, Porgand (mahe)	90					
	Salatikaste	5					10:2 Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	10					11:6
	Mustsõstra mahlajook (mahe mustsõstramah)	50					
	Pria õun (mahe)	80					
	Urdimaare	5					2 Toorjuust 22%, Till värske, Petersell
	Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Paagar	20					1:11:2 Piim 2,5%, Muna, Oli, Petersell, värske, Basiilik lahtine
	Omllett ürtidega (mahe muna)	80					2;3 Kanaliha, Oli
ODE	Kanaviil	10					1:11:2
	Taisterasepik	30					2 Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Mango
TEISIPÄEV KOKKU :			1200	41,09	43,46	165,58	
H-S	Hirspuder	200					2 Hirss, Piim 2,5%
	Õunapüree	10					
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2
	Pria porgand (mahe), Pria nuukapsas	70					
	Kanasupp (mahe kartul, porgand)	200					Kanaliha, Oli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Till
S-S	Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	130					1:2 Marjasegu, Banaan, Täisterakaerahelbed, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Värske melon	80					
	Tomatisalsa	5					Oli oliiv, Petersell, värske, Sibul punane, Tomat
	Kodukandi rukkileib, Eesti Paagar	30					1:11:2
	Kuskuss kõrvitsaga	150					1 Oli, Suvikõrvits, tsukiini, Kõrvits, Paprika punane, Porgand, Sibul, Küüslauk, Kuskuss
ODE	Kolmemarja smuuti	150					Mahl, Maasikas, Mustsõstar, Vaarikad
	Õuna mahlajook (mahe õunamah)	50					
	Seemne-pähklisegu	10					11:6
KOLMAPÄEV KOKKU :			1175	45,14	41,52	159,22	
H-S	Tatrahelbepuder	200					2 Tatrahelbed, Piim 2,5%
	Kodujuust R5%	20					
	Pria keefir, R 2.5 % (mahe)	100					2
	Pria paprika, Pria valge redis	70					
	Ahius küpsetatud punane kalafilee	50					4 Sidrunimahl, Forellifilee, Oli
S-S	Valge kaste maitserohelisega	50					1:2 Jahu nisu, Või 82%, Piim 2,5%, Oli, Petersell, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	150					
	Kaalikas, Porgand (mahe), Värske kurk	90					
	Salatikaste	5					10:2 Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Rosinad näksimiseks (mahe)	10					
	Mustsõstra mahlajook (mahe mustsõstramah)	50					
	Pria piim	80					
	Peedihummus	5					Oli, Kikerhernes, Peet, Küüslauk
	Jassi seemneleib	30					1:11:2
	Koorene sealihasupp (mahe kartul, porgand)	150					2 Sealiha, Kohvikoor 10%, Oli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul
ODE	Rabarberikook (mahe muna)	80					1:3 Rabarber, Jahu nisu, Tärklis kartuli, Jahu Kaera, Muna, Oli
	Seemne-pähklisegu	5					11:6
NELJAPÄEV KOKKU :			1190	43,05	41,22	163,86	
H-S	Munapuder (mahe muna)	100					1:2;3 Jahu nisu, Piim 2,5%, Muna, Oli, Till värske
	Rosinad näksimiseks (mahe)	20					
	Kalamääre	5					2;4 Saidafilee, Või 82%
	Kaerasepik	30					1:11:2
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2
S-S	Pria kapsas, Pria kõrvits	70					
	Oasupp veiselihaga (mahe uba, kartul, porgand)	200					1:9 Odrakruup, Punane uba, Veiseliha, Oli, Kartul, Porgand, Seller juur, Sibul, Küüslauk
	Puuviljasalat (mahe õun)	130					Marjasegu, Melon, Pirn, Õun
	Vaniljekaste (mahe piim)	10					2 Tärklis maisi, Piim 2,5%
	Banaan (mahe)	80					
ODE	Spinati-toorjuustumääre	5					2 Toorjuust 22%, Spinat värske, Till värske
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1:11:2
	Tatar kanalihaga	150					Tatar, Kanaliha, Oli, Porgand, Sibul, Petersell
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	20					Lillkapsas
	Mustsõstra mahlajook (mahe mustsõstramah)	50					
	Ahiuõunasmuuti (mahe jogurt, õun)	150					2 Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
	REEDE KOKKU :		1182	43,97	42,67	156,23	
H-S	Piima-neljaviiljahelbesupp (mahe piim)	200					1:2 4- viiljahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Ürdivõi	5					2 Sidrunimahl, Või 82%, Till värske
	Taistera rukkileib	20					1:11:2
	Pria tomat, Pria lillkapsas (mahe)	70					
	Hautatud kalkunilihatükid	50					
S-S	Koorekaste tilliga	50					1:2 Kalkuniliha, Oli, Sibul, Küüslauk
	Keedetud täisteralis	130					Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Oli, Till
	Peet, Värske paprika (mahe), Valge redis	90					
	Salatikaste	5					10:2 Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11:6
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2
	Pria ploom	80					
	Juustuvõie	5					2 Või 82%, Riivjuust 23%
	Kodukandi rukkileib	20					1:11:2
	Kalapasta (mahe pasta)	150					1:4 Heigifilee, Oli, Brokoli, Porgand, Sibul, Till, Pasta sarvakesed
ODE	Roheline õuna-melonismuuti (mahe õun, banaan)	120					Mahl, Banaan, Melon, Õun, Spinat lehed
	Piparmündi tee	50					
NÄDALA KESKINE KOKKU :			1191	43,24	41,54	163,31	