



NÄDALAMENÜÜ 23.-27.09.2024 SÕIM/ AED

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	5-viljapuder seemnetega !* 150/200g moos 20/30g piim(PRIA) ! 120/150g vitamiin: tomat(PRIA) 30g	Frikadellisupp 200/250g vormileib * 40/50g kohupiimavaht ! 120/130g marjad 20/30g	Makaronid singiga * 150/180g hapukoor ! 10% 20/30g kapsa-kurgisalat 30/40g puuviljatee 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 30g	Energia(kcal) 1073/1474 Süsivesikud(g) 163/201 Rasvad(g) 30,4/52,4 Valgud(g) 45,1/58,1
T	Munapuder maitserohelisega !# 100/120g riivitud porgand 30/40g seemne sepik * 20/30g piim(PRIA) ! 120/150g vitamiin: kapsas(PRIA) 30g	Köögilviljakaste suvikõrvitsa ja paprikaga !* 120/150g aurutatud kartul 120/150g peedisalat 40/50g rukkileib * 30/40g mahl 150/200g	Risotto lihata 150/180g kaalika-virsikusalat 30/40g hapukoor 10% ! 15/30g maitsevesi 150/200g vitamiin: melon 40g	Energia(kcal) 863/1361 Süsivesikud(g) 130/167 Rasvad(g) 24,2/57,3 Valgud(g) 37,4/50,5
K	Nisuhelbepuder linaseemnetega ! 150/200g keedis 20/30g taimete 150/200g vitamiin: paprika(PRIA) 30g	Kalaguljašš !* 120/150g aurutatud kartul 120/150g porgandisalat 40/50g vormi leib * 30/50g jogurt maitsestamata! 130/180g toormoos 20g	Kevadrullid 60/80g dipikaste ! 30/40g kaerapehmik * 40g kakao ! 150/200g vitamiin: banaan 40g	Energia(kcal) 1062/1308 Süsivesikud(g) 153/184 Rasvad(g) 37,7/44,6 Valgud(g) 36,1/55,1
N	Piima-nuudlisupp !* 200/250g sepik tuunikalavõidega !* 30/50g vitamiin: kurk(PRIA) 40g	Kanakaste porruga !* 120/150g aurutatud tatar 120/150g porgandi-kaalikasalat 40/50g seemne leib * 30/40g keefir(PRIA) ! 130/180g mahlakonsentraat 20g	Ahjuköögiljad 150/180g Hiinakapsa-maisisalat hapukoorega ! 40/50g seemne sepik * 20/30g piim(PRIA) 150/200g vitamiin: pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 1109/1358 Süsivesikud(g) 150/193 Rasvad(g) 39,3/44,4 Valgud(g) 45,5/56,5





R	Riisipuder seesami seemnetega !*+ 150/200g toormoos 20/30 piim(PRIA) ! 120/150g vitamiin: porgand 40g	Boršš sealihaga 200/250g hapukoor 10/20g Must vormileib * 30/50g leivakreem * 70/80g piim ! 70/80g	Porgandi-apelsinikeeks 80/100g maitsevesi 150/200g vitamiin: ploom(PRIA) 40g	Energia(kcal) 861/1387 Süsivesikud(g) 128/193 Rasvad(g) 29,9/47,3 Valgud(g) 26,9/60,7
---	--	---	---	--

* Infot allergeenide kohta võib küsida villmann@dussmann.ee või kontakt number 56653564

*Toidu valmistamisel kasutame 20-50% mahetoorainet

*PRIA piima ja puuvilja pakume igapäev

*Menüü on koostatud sõimele ja keskmisele lasteaia vanuserühmale

*joogivesi on saadaval rühmades

Värvide ja allergeenide tähendused menüüs-the meaning of the colors and allergis in the menu

Sealiha-pork	! laktoos
Loomaliha- beef	• gluteen
Kanaliha- chicken	# muna
Kala-fish	+ pähkel
Seguliha- meat mix	
Taimne-no meat	

