##  NÄDALAMENÜÜ 14.-18.10.2024 SÕIM/ AED

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **HOMMIKUSÖÖK** | **LÕUNASÖÖK** | **ÕHTUOODE** | **Toiteväärtused** |
| **E** | Kaerahelbepuder seemneseguga !\* 150/200g või ! 5/10g piim(PRIA) ! 120/150g **vitamiin**: tomat(PRIA) 30g | Risotto kanaga 200/250g porgandi-kaalikasalat 40/50g leib \* 30/40g kissell 150/200g | Lillkapsapüreesupp sulatatud juustuga 200/250g krutoonid 10g mitmevilja pehmik 40g **vitamiin:** õun(PRIA) 40g  | Energia(kcal) 1065/1334Süsivesikud(g) 153/176Rasvad(g) 40,2/55,3Valgud(g) 29,5/34,7 |
| **T** | Riisipuder seesamiseemnetega ! 150/200g moos 20/30g piim(PRIA) ! 120/150g **vitamiin:** kurk(PRIA) 30g | Peedisupp (lihata) 200/250g hapukoor ! 10/20g vormi leib \* 40/50g mango-kohupiimakreem 140/150g | Ahjukartul 150/180g hapukoor 10% ! 20/30g kapsa-porgandisalat 30/40g puuviljatee 150/200g **vitamiin:** banaan 40g  | Energia(kcal) 1090/1349Süsivesikud(g) 178/179Rasvad(g) 28,3/44,9Valgud(g) 37,5/64,1 |
| ***K*** | Munapuder suvikõrvitsaga !# 90/110g seemne sepik \* 20/30g karkatee 150/200g **vitamiin:** kapsas(PRIA) 30g | Hakklihakaste !\* 120/150g keedetud kartul 120/150g peedisalat 40/50g seemne leib \* 30/40g keefir(PRIA) ! 130/180g keedis 20g | Makaronisalat singiga !\*# 150/180g kaerasepik \* 20/30g kakao ! 150/200g**vitamiin:** pirn(PRIA) 40g | Energia(kcal) 1206/1407Süsivesikud(g) 148/220Rasvad(g) 47,1/38,2Valgud(g) 54,4/55,3 |
| **N** | Maisimannapuder ! 150/200g toormoos 20/30g piim(PRIA) ! 120/150g **vitamiin:** redis(PRIA) 30g | Rassolnik sealihaga \* 200/250g rukkileib \* 30/50g õuna-kaerahelbemaius \* 110/120g vahukoor ! 30/40g | Tatraroog kanaga 150/180g riivitud porgand 30/40g piparmünditee 150/200g **vitamiin:** melon 40g | Energia(kcal) 1116/ 1391Süsivesikud(g) 166/215Rasvad(g) 39,4/46,1Valgud(g) 33,2/44 |
| **R** | Piima-riisisupp ! 200/250g võisepik juustuga !\* 30/50g **vitamiin:** porgand(PRIA) 30g | Sealihapada köögiviljadega 120/150g keedetud kartul 120/150g mar.kurk 40/50g Must vormileib \* 30/40g mahlajook Küllus 150/200g | Pannkook !\*# 80/100g toormoos 20/30g piim(PRIA) ! 150/200g **vitamiin:** õun 40g | Energia(kcal) 819/1326Süsivesikud(g) 122/185Rasvad(g) 26,5/46,3Valgud(g) 27/52,8 |  |

\* 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** |  |
| **Seguliha- meat mix** |  |
| **Taimne-no meat** |  |