



NÄDALAMENÜÜ (1-3a./ aed) 24.-28.08.2026

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	4-viljapuder seemne-seguga lg 150/200g keedis 20g taimetee 120/150g vitamiin: porgand(PRIA) 40g	Kalarassolnik g 200/250g hapukoor l 15/20g seemne- /rukkileib g 40/50g kohupiimakreem l 120/130g marjad 20/30g	Kartulipüree l 150/180g kurgisalat hapukoorega l 30/40g sepik g 15/20g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 873/1074 Süsivesikud(g) 159/164 Rasvad(g) 22,8/32,2 Kiudained(g) 18,1/22 Valgud(g) 31,7/39,4
T	Hirsipuder seemnetega lg 150/200g või l 5/10g puuviljatee (VS) 120/150g vitamiin: kurk(PRIA) 40g	Risotto kõrvitsaga (lihata) 200/250g redise- tomatisalat hapu- koorega l 40/50g rukkileib g 30/40g maitsestamata jogurt(PRIA) l 130/180g jogurtilisand 20g	Kartuli-munasalat ml 120/150g rukkisepik g 10/15g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: arbuus 40g	Energia(kcal) 950/1189 Süsivesikud(g) 162/169 Rasvad(g) 33,6/42,1 Kiudained(g) 10,3/12,4 Valgud(g) 31,4/36,4
K	Munapuder maitse- rohelisega lm 100/120g kapsa- hernesalat 30/0g rukkisepik g 15/20g soe piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: tomat 40g	Seljanka sealihaga 200/250g hapukoor l 10/20g seemne- /rukkileib g 30/40g rukkijahuvaht g 70/80g piim l 70/80g	Tomatine tatraroog hakkliahaga 150/180g redise-porgandisalat hapukoorega l 40/50g kaerasepik g 15/20g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 856/1051 Süsivesikud(g) 125/135 Rasvad(g) 34,1/41,2 Kiudained(g) 12,2/16 Valgud(g) 42,2/49,4
N	Piima-riisisupp l 200/250g sepik sulatatud juustuga lg 30/40g taimetee 100/120g vitamiin: kapsas(PRIA) 40g	Ahjukala sidruniga (PT) 60/80g keedetud kartul 120/150g kurgi- jogurtikaste l 40/50g porgandisalat 40/50g Must rukkileib g 30/40g keefir(PRIA) l 120/150g	Pelmeenisupp g 200/250g peedipehmik g 20/40g vitamiin: ploom 60g	Energia(kcal) 859/1050 Süsivesikud(g) 128/135 Rasvad(g) 25,9/34,3 Kiudained(g) 12,4/15,5 Valgud(g) 46,5/58,4





R	Rukkihelbepuder seemnetega lg 150/200g toormoos 20g soe piim l 120/150g vitamiin: paprika 40g	Kana-hakkpallid (PT) 60/80g soe kaste lg 40/50g keedetud kuskuss g 120/150g leib g 30/40g peedi-pirni- salat 40/50g mahl (LS) 150/200g	Lihapirukas gm 80g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: banaan 40g	Energia(kcal) 945/1200 Süsivesikud(g) 163/173 Rasvad(g) 29,1/40,9 Valgud(g) 32,6/44,6
----------	---	--	---	--

* Infot allergeenide kohta võib küsida villmann@dussmann.ee

*Toidu valmistamisel kasutame 20-50% mahetoorainet

*Pakume PRIA piima ja köögivilja

*Hommikused pudrud ja piimasupid on 50% täisteratoodetest

*Kasutame täistera rukkiyahust valmistatud pagaritoodete valikut

*Toidu valmistamisel kasutame mahedaid täistera pastatooteid

*Menüü on koostatud sõimele ja keskmisele lasteaia vanuserühmale

*joogivesi/maitsevesi on saadaval

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

Sealiha-pork	l laktoos/ piim
Loomaliha- beef	g gluteen
Kanaliha- chicken	m muna LS ilma lisatud suhkruta
Kala-fish (värске/jahutatud)	p pähkel/seesam
Seguliha- meat mix	PT portsoon toode
Taimne-no meat	VS vähendatud suhkruga

