



NÄDALAMENÜÜ (hoid/ aed) 27.-31.07.2026

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	Mannapuder seesamiseemneteg a glp 150/200g keedis 20g pipar- münditee 120/150g vitamiin: porgand(PRIA) 40g	Kalakaste munaga lgm 120/150g keedetud bulgur g 100/120g peedi-pirnialat 40/50g leib g 30/40g jogurtismuuti l 120/150g	Köögiviljaragu 120/150g kurgisalat hapukoorega l 30/40g sepik g 20/30g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 883/1130 Süsivesikud(g) 155/164 Rasvad(g) 28/36,9 Valgud(g) 44,1/45,7
T	Piima-hirsisupp l 200/250g võisepik juustuga lg 30/40g vitamiin: tomat 40g	Kuskuss köögiviljadega (lihata) g 200/250g Hiina kapsasalat maisi- ja hapukoorega 40/50g rukkileib g 40/50g piim(PRIA) l 150/200g	Porgandipüreesupp l 200/250g krutoonid g 10g kaerasepik g 15/20g vitamiin: banaan 50g	Energia(kcal) 874/1074 Süsivesikud(g) 150/156 Rasvad(g) 33,4/37,2 Valgud(g) 27,4/35,6
K	8-viljapuder kõrvitsaseemneteg a lg 150/200g marjapüree 20g kakao l 120/150g vitamiin: kapas(PRIA) 40g	Kala- hakklihasupp köögiviljadega 200/250g rukki-/ seemneleib g 30/40g küpsetatud pirnid 110/120g vaniljekaste l 20/30g	Keedetud tatar 120/150g tomatialat 20/30g piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 919/1160 Süsivesikud(g) 175/181 Rasvad(g) 32,1/34,2 Valgud(g) 35/42
N	Riisipuder kookos- helvestega lp 150/200g marjad 20g soe piim(PRIA) l 120/150g vitamiin: kurk(PRIA) 40g	Pikkpoiss mg (PT) 60/80g aurutatud kartul 100/120g soe kaste lg 30/40g kapsa- kõrvitsa-salat 40/50g Must leib g 30/40g mahl (LS) 150/200g	Kala taignas g 60/80g kaalika-porgandialat hapu-koorega l 30/40g täistera sepik g 15/20g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: melon 40g	Energia(kcal) 853/1078 Süsivesikud(g) 157/161 Rasvad(g) 18,8/29,9 Valgud(g) 39/46,4
R	Keedetud muna m 25/50g võisepik linnulihapasteediga gl 30/40g taimetee 120/150g vitamiin: paprika 40g	Kartuli-loomaliha- supp kinoaga 200/250g seemne-/rukkileib 40/50g karamelli- puding l 120/140g marjad 20/30g	Karask kanahakk- lihaga lg 80/100g piim l 150/200g vitamiin: arbuus 40g	Energia(kcal) 853/1058 Süsivesikud(g) 121/130 Rasvad(g) 32,6/41,2 Valgud(g) 39,4/49

* Infot allergenide kohta võib küsida villmann@dussmann.ee

*Toidu valmistamisel kasutame 20-50% mahetoorainet





- *Hommikused pudrud on 50% ulatuses täisteratoodetest
- *Toidu valmistamisel kasutame mahedaid täistera pastatooteid
- *Pakume PRIA piima ja puuvilja
- *Kasutame täistera rukkijahust valmistatud pagaritoodete valikut
- *Menüü on koostatud hoiu 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	l laktoos
Loomaliha- beef	g gluteen
Kanaliha- chicken	m muna
Kala-fish	p pähkel LS ilma lisatud suhkruta
Seguliha- meat mix	PT portsion toode
Taimne-no meat	VS vähese suhkruga

