



NÄDALAMENÜÜ (sõim/ aed) 10.-14.08.2026

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	3-viljapuder linaseemnetega lg 150/200g või l 5/10g pipar- münditee (VS) 120/150g vitamiin: porgand(PRIA) 40g	Kalakaste paprikaga lg 100/120g aurutatud riis 100/120g Hiina kapsa- salat roh. herne- stega 40/50g leib g 30/40g keefir l 120/150g	Makaronid juustuga 120/150g kurgi- tomatisalat hapu- koorega l 30/40g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 913/1164 Süsivesikud(g) 142/147 Rasvad(g) 41,4/47,7 Valgud(g) 35,1/44,8
T	Rukkihelbepuder seesamiseem- netega l 150/200g marjapüree 20g soe piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: kurk 40g	Lillkapsasupp kiker- hernestega 200/250g seemne-/rukkileib g 30/40g jogurtitarretis l 120/140g marjad 20/30g	Tatrahautis hakk- lihaga 150/180g redise-pirnissalat hapukoorega l 30/50g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: banaan 50g	Energia(kcal) 857/1050 Süsivesikud(g) 142/147 Rasvad(g) 29,8/38,4 Valgud(g) 44,2/45,6
K	Riisipuder l 150/200g marjad 20g kakao l 120/150g vitamiin: tomat 40g	Kanapikkpoiss gm 60/80g aurutatud kartul 100/120g soe kaste lg 40/50g porgandi- ananassi-salat 40/50g rukkileib g 30/40g piim(PRIA) 150/200g	Köögiviljasupp sealihaga 200/250g täisterasepik g 30/40g vitamiin: pirn(PRIA) 50g	Energia(kcal) 913/1157 Süsivesikud(g) 160/172 Rasvad(g) 29,7/39,2 Valgud(g) 40/44,9
N	Munapuder lm 80/100g võisepik juustu- ja kurgiga lg 30/40g soe piim l 120/150g vitamiin: paprika 40g	Selge kalasupp kinoaga 200/250g seemne- /rukkileib g 30/40g kohupiimakreem l 70/80g kissell 70/80g	Kartuli-juustuvorm lm 120/150g tomatikaste 20/30g kapsa-porgandissalat 30/40g maitsevesi (LS) 120/150g vitamiin: arbuus 40g	Energia(kcal) 906/1149 Süsivesikud(g) 123/134 Rasvad(g) 36,8/46,2 Valgud(g) 37,6/54,9
R	Piima-kaerahelbe- supp l 200/250g leib peedihummuse ja tomatiga g 30/40g vitamiin: kapsas(PRIA) 40g	Tomatine hakkliha- kaste 120/150g aurutatud bulgur 120/150g riivitud peet 40/50g vormileib g 30/40g piim l 100/130g	Kodujuustusalat (tomat, kurk, õun, muna) lm 100/120g kaerapehmik g 20/40g maitsevesi	Energia(kcal) 863/1065 Süsivesikud(g) 140/151 Rasvad(g) 23,7/33,8 Valgud(g) 36,9/48,6





			150/200g vitamiin: apelsin 40g	
--	--	--	--	--

* 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 juurvilja

* Kasutame täistera rukkijahust valmistatud pagaritoodete valikut

*Menüü on koostatud sõimele ja keskmisele lasteaia vanuserühmale

*joogivesi on saadaval rühmades

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

Sealiha-pork	l laktoos, kaseiin
Loomaliha- beef	g gluteen
Kanaliha- chicken	m muna
Kala-fish	p päkel LS ilma lisatud suhkruta
Seguliha- meat mix	PT portsion toode
Taimne-no meat	VS vähese suhkruga

