



NÄDALAMENÜÜ (hoid/ aed) 20.-24.07.2026

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	Kaerahelbepuder seemneseguga lg 150/200g või l 5/10g soe piim l 150/200g vitamiin: tomat 40g	Ahjuka (PT) 60/80g aurutatud kartul 120/150g jogurtikaste mar. kurgiga l 40/50g porgandi-kaalikasalat 40/50g leib g 30/40g mahl (LS) 150/200g	Kõõgiviljapihvid (PT) 60/80g Hiina kapsa- salat hapukoorega l 30/40g sepik g 15/20g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 870/1069 Süsivesikud(g) 142/148 Rasvad(g) 31,2/35,9 Valgud(g) 39,3/44,8
T	4-viljapuder kõrvitsaseemnetega gl 150/200g marja- püree 20g pipar- münditee 120/150g vitamiin: kurk(PRIA) 40g	Peedisupp (lihata) 200/250g hapukoor l 10/20g seemne-/rukkileib g 40/50g kohupiima- kreem l 130/140g marjad 15/20g	Mulgi puder lg 150/180g porgandi- salat hapukoorega l 30/40g täistera sepik g 15/20g keefir(PRIA) l 150/200g vitamiin: banaan 40g	Energia(kcal) 894/1090 Süsivesikud(g) 149/153 Rasvad(g) 28,9/39,7 Valgud(g) 33/37,5
K	Munapuder suvi- kõrvitsaga lm 90/110g kurgisalat 20/30g rukkisepik g 15/20g kakao l 120/150g vitamiin: kapsas(PRIA) 40g	Kana-hakkpall gm (PT) 60/80g aurut. riis 120/150g tomatine magus-hapukaste 40/50g peedi-õuna- salat 40/50g leib g 30/40g maitsestatamata jogurt (PRIA) l 130/180g jogurti- lisand 20g	Värskekapsasupp veisehakklihaga 150/200g rukkisepik g 15/20g vitamiin: arbuus 50g	Energia(kcal) 949/1165 Süsivesikud(g) 167/174 Rasvad(g) 28,5/31,2 Valgud(g) 40,4/55,5
N	Maisimannapuder seesamiseemnetega l 150/200g marja- püree 20g soe piim(PRIA) l 120/150g vitamiin: redis 40g	Kalasupp kookos- piimaga 200/250g seemne-/rukkileib g 30/50g pannkook gml 50/70g toormoos 20g	Tomatine tatraroog kanaga 120/150g kapsa-porgandisalat hapukoorega l 20/30g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 948/1198 Süsivesikud(g) 138/147 Rasvad(g) 38,8/45,5 Valgud(g) 47,5/56,8





R	Piima-riisisupp l 200/250g võisepik ahjukalaga lg 30/40g vitamiin: porgand(PRIA) 40g	Guljašš lg 120/150g keedetud kartul 120/150g kurgisalat 40/50g Must vormileib g 30/40g piim l 150/200g	Lihapirukas gm 80g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: apelsin 40g	Energia(kcal) 894/1130 Süsivesikud(g) 121/127 Rasvad(g) 39,3/49 Valgud(g) 46,4/50,5
----------	--	--	--	--

* Infot allergeenide kohta võib küsida villmann@dussmann.ee

*Toidu valmistamisel kasutame 20-50% mahetoorainet

*Hommikused pudrud ja piimasupid on 50% täisteratoodetest

*Toidu valmistamisel kasutama 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 päkel LS ilma lisatud suhkruta
Seguliha- meat mix	PT portsion toode
Taimne-no meat	VS vähese suhkruga

