



NÄDALAMENÜÜ (1-3a./ aed) 15.-19.06.2026

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	4-viljapuder seemne-seguga lg 150/200g keedis 20g taimetee 120/150g vitamiin: porgand(PRIA) 40g	Kalasupp kuskussiga g 200/250g seemneleib g 40/50g kohupiima-kreem l 120/130g marjad 20/30g	Juurviljaraguu 150/180g kurgisalat 30/40g sepik g 15/20g piim l 150/200g vitamiin: pirn(PRIA) 40g	Energia(kcal) 923/1174 Süsivesikud(g) 129/139 Rasvad(g) 40,8/50,2 Kiudained(g) 18,1/22 Valgud(g) 41,7/50,4
T	Riisipuder seemnetega lg 150/200g või l 5/10g puuviljatee (VS) 120/150g vitamiin: kurk(PRIA) 40g	Makaroniroog lillkapsa, porgandi ja parikaga (lihavaba) g 200/250g redise-tomatisalat hapukoorega l 40/50g rukkileib g 30/40g maitsestatamata jogurt(PRIA) l 130/180g jogurtilisand 20g	Kartuli-munasalat ml 120/150g rukki-sepik g 15/20g maitsevesi (LS) 150/200g vitamiin: arbuus 40g	Energia(kcal) 990/1289 Süsivesikud(g) 192/199 Rasvad(g) 33,6/41,1 Kiudained(g) 12,3/15,4 Valgud(g) 31,4/37,4
K	Munapuder maitse-rohelisega lg 100/120g kapsa-hernesalat 30/40g rukkisepik g 15/20g piparmünditee 120/150g vitamiin: tomat 40g	Kana-hakkpallid (PT) 60/80g soe kaste lg 40/50g keedetud kartul 120/150g leib g 30/40g peedi-pirnisalat 40/50g mahl (LS) 150/200g	Tomatine tatarroog hakklihaga 150/180g redise-porgandisalat hapukoorega l 40/50g kaerasepik g 15/20g piim(PRIA) l 150/200g vitamiin: õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 856/1051 Süsivesikud(g) 145/152 Rasvad(g) 24,1/34,2 Kiudained(g) 12,2/15 Valgud(g) 42,2/49,4
N	Piima-hirsisupp l 200/250g sepik sulatatud juustuga lg 30/40g taimetee 100/120g vitamiin: kapsas(PRIA) 40g	Küpsetatud lõhe sidruniga (PT) 60/80g keedetud riis 120/150g kurgi- jogurtikaste l 30/40g porgandisalat 40/50g Must rukkileib g 30/40g keefir(PRIA) l 120/150g	Pelmeenisupp g 200/250g peedipehmik g 20/40g vitamiin: apelsin 60g	Energia(kcal) 859/1052 Süsivesikud(g) 128/135 Rasvad(g) 35,9/41,3 Kiudained(g) 15,4/17,5 Valgud(g) 36,5/44,4





R	Rukkihelbepuder seemnetega lg 150/200g toormoos 20g karkadatee 120/150g vitamiin: redis 40g	Seljanka sealihaga 200/250g hapukoor l 10/20g seemneleib g 30/50g rukkijahuvaht g 70/80g piim l 70/80g	Köögivilja lõigud 80/100g hapu-koore- juustukaste l 30/50g kaerasepik g 15/20g piim l 150/200g vitamiin: banaan 50g	Energia(kcal) 785/964 Süsivesikud(g) 103/129 Rasvad(g) 29,1/33,9 Valgud(g) 32,6/42,6
---	---	---	---	--

* 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 rukkijahust 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 (värske/jahutatud)	p pähkel/seesam
Seguliha- meat mix	PT portsion toode
Taimne-no meat	VS vähendatud suhkruga

