



**NÄDALAMENÜÜ (1-3a./ aed) 8.-12.06.2026**

	<b>HOMMIKUSÖÖK</b>	<b>LÖUNASÖÖK</b>	<b>ÕHTUOODE</b>	<b>Toiteväärtused</b>
<b>E</b>	5-viljapuder linaseemnetega <b>pg</b> 150/200g keedis 20g puuviljatee (VS) 120/150g <b>vitamiin:</b> porgand(PRIA) 40g	<b>Koorene kalakaste lg</b> 120/150g kartulipüree I 120/150g mitme kurgisalat tilliga 40/50g rukkileib <b>g</b> 30/40g jogurtismuuti I 150/200g	<b>Kodune kanapasta g</b> 150/180g Hiina kapsa- salat hapukoorega I 30/40g maitsevesi (LS) 150/200g <b>vitamiin:</b> õun(PRIA) 40g	Energia(kcal) 900/1091 Süsivesikud(g) 162/169 Rasvad(g) 22,5/30,5 Kiudained(g) 16,2/19,4 Valgud(g) 38,6/45,5
<b>T</b>	Piima-riisisupp I 200/250g võisepik tomatiga <b>lg</b> 30/40g taimete 100/120g <b>vitamiin:</b> kurk(PRIA) 40g	<b>Kapsa-läätsehautis (lihata)</b> 120/150g aurutatud kartul 120/150g rukkileib <b>g</b> 30/40g mahl (LS) 150/200g	Poke kauss riisi-, köögiviljade- ja munaga <b>m</b> 150/180g jogurtikaste I 20/40g seemne sepik <b>g</b> 15/20g piim(PRIA) I 150/200g <b>vitamiin:</b> melon 40g	Energia(kcal) 863/1062 Süsivesikud(g) 166/178 Rasvad(g) 24,2/26,7 Kiudained(g) 12,3/15,9 Valgud(g) 33,9/35
<b>K</b>	Hirsipuder päevalille- seemnetega I 150/200g marjapüree 20g piparmünditee (VS) 120/150g <b>vitamiin:</b> kapsas(PRIA) 40g	<b>Kuldne kalasupp</b> 200/250g seemneleib <b>g</b> 30/40g jogurti-puuvilja- tarretis 120/130g marjad 20/30g	Keedetud tatar 150/180g tomatisalat 20/30g piim(PRIA) I 150/200g <b>vitamiin:</b> arbuus 40g	Energia(kcal) 967/1061 Süsivesikud(g) 166/176 Rasvad(g) 14,2/24 Kiudained 10,8/14,4 Valgud(g) 37,7/43,3
<b>N</b>	Keedetud muna <b>m</b> 25/50g võisepik juustuga <b>lg</b> 30/50g kakao I 120/150g <b>vitamiin:</b> tomat 40g	<b>Keefirimarinaadis</b> <b>küpsetatud kana-</b> <b>kintsuliha</b> I 60/80g aurutatud bulgur 100/120g praeleem 30/40g kapsa-redise-salat hapukoorega 40/50g leib <b>g</b> 30/40g keefir(PRIA) I 120/150g	<b>Hakklisupp roheline</b> <b>hernega</b> 200/250g mitmeviljapehmik <b>g</b> 20/40g <b>vitamiin:</b> pirn(PRIA) 50g	Energia(kcal) 908/1147 Süsivesikud(g) 138/141 Rasvad(g) 33/38,5 Kiudained 15,8/19,7 Valgud(g) 38,9/43,7





<b>R</b>	7-viljapuder seemnetega <b>lg</b> 150/200g marjad 20g karkadete 120/150g <b>vitamiin:</b> redis 40g	<b>Külasupp veiselihaga</b> 200/250g seemneleib <b>g</b> 30/40g kohupiimavorm <b>gl</b> 70/80g kissell 70/80g	<b>Lihapirukas mg</b> 80g piim l 150/200g <b>vitamiin:</b> apelsin 40g	Energia(kcal) 878/1078 Süsivesikud(g) 128/131 Rasvad(g) 40,6/41,7 Kiudained 12,1/15 Valgud(g) 30,4/40,7
----------	---	--	--	---

- \* Infot allergeenide kohta võib küsida [villmann@dussmann.ee](mailto: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 köögivilja
- \*Kasutame täistera rukkijahust valmistatud pagaritoodete valikut
- \*Menüü on koostatud lastehoiu ja keskmisele lasteaia vanuserühmale
- \*joogivesi on saadaval rühmades

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

<b>Sealiha-pork</b>	<b>l</b> laktoos
<b>Loomaliha- beef</b>	<b>g</b> gluteen
<b>Kanaliha- chicken</b>	<b>m</b> muna
<b>Kala-fish</b>	<b>p</b> pähkel <b>LS</b> ilma lisatud suhkruta
<b>Seguliha- meat mix</b>	<b>PT</b> portsion toode
<b>Taimne-no meat</b>	<b>VS</b> vähese suhkruga

