

NÄDALA MENÜÜ

vanuserühm 3-5.a. ja 6-7.a.

07. – 11.september 2020.a.

| | ESMASPÄEV 07.09 | TEISIPÄEV 08.09 | KOLMAPÄEV 09.09 | NELJAPÄEV 10.09 | REEDE 11.09 |
|--------------|--|---|--|---|--|
| HOMMIKU-SÖÖK | Makaronid singiga 120/160g (täistera makaronid, keedusink) Sepik 20g Piim 150/200g (PRIA) | Tatratangupuder 160/200g (tatratang, vesi, piim, sool) Või-koorekaste 30g (või, hapukoor) Piim 150/200g (PRIA) | Piima- riisisupp 250/300 g (vesi, piim, riis, sool) Sepik heigi-toorjuustu-paprika pasteediga 30g (hõbeheik, paprika, toorjuust) | Kõrvitsa-hirsipuder 160/200g (hirss, kõrvits, vesi, piim, sool) keedisega 30g Piim 150/200g (PRIA) | Piima-kaerahelbesupp 250/300g (piim, täistera röstitud kaerahelbed, sool) Seemnesepik juustu-küüslauguvõidega 30g (seemnesepik, või 82%, juust, küüslauk, majonees) |
| VAHEPALA | Naeri lõik 60g PRIA | Õuna amps 100g PRIA | Kurgi lõik 60g PRIA | Paprika lõik 60g PRIA | Pirnid 100g PRIA |
| LÕUNA-SÖÖK | Hakklihakaste porgandiga 125/150g (seguhakkliha, porru, porgand, sibul, maitseroheline) Kartulipüree 130/150g Riivitud punapeet 50g Rukkileib 30 Smuuti 150/200g (banaan, külm.marjad, maits.jogurt) | Värviline frikadellisupp 250/300g (seguhakkliha, maitseained, kartul, sibul, sool, porru, porgand, paprika maitseroheline) Teraleib 30/40g Malta riis 100/120g (riis, banaanid) marjapüreega 30g | Azuu 125/150g (loomaliha, porru, sibul, maitseroheline, toidukoor) Kartul 130/150g Riivitud porgand kõrvitsaseemnetega 50g Rukkileib 30 Mustsõstrajook 150g (mustsõstrad, vesi, suhkur) | Rassolnik 250/300g (kanaliha, kartul, porgand, sibul, odrakruup, porru, mar.kurk, maitseroheline, tomatipasta, hapukoor) Peetrileib 30/40g Tarretis 100/130g Vahukoorega 30g (külm.marjad, suhkur, kartulijahu, rõõskkoor) | Risotto 250/300g (sealiha, riis, porru, porgand, sibul, mais, paprika, purustatud tomatid, külm. aedoad, maitseroheline) Tomati-kurgisalat 50g (tomat, kurk, hapukoor) Seemneleib 30 Marjamahedik 150/200g (külm.marjad, mahl, vesi, banaan, suhkur) |
| ÕHTU-OODE | Puuviljasalat 100/130g (arbuus, pirnid, puuvilja mix) Juustukukkel 30g | Kala-kartuli-kotletid 70/90g (kala, kartul, või, piim, vesi) Rohelise sibula ja hapukoorekastmega 30g (maitsestatamata jogurt, roh.sibul, maitseroheline) Mahlajook 150/200g | Moonirullid 60/80g (pärm, spelta-nisujahu, või 82%, mooniseemned, suhkur) Piim 150/200g (PRIA) | Kuumad kodujuustu-küüslaugu sepikud 70/90g (täistera röst sepik, munad, kodujuust, küüslauk, maitseroheline) Roheline tee 150/200g | Kartulisalat 130/150g (kartul, munad, keedusink, värske kurk, konservkurk, hapukoor, majonees) Pehmik 20/40g Tee sidruniga 150/200g |
| Kaloraaž | 996 kcal 3-5-aastased 1219 kcal 6-7-aastased | 1274 kcal 3-5-aastased 1534 kcal 6-7-aastased | 938 kcal 3-5-aastased 1124 kcal 6-7-aastased | 829 kcal 3-5-aastased 1013 kcal 6-7-aastased | 1399 kcal 3-5-aastased 1633 kcal 6-7-aastased |

Lasteaiaeliste laste toiduenergia vajadus on ööpäevas maksimaalselt 1358 kcal.

Vajadusel on lasteaial õigus menüüd muuta.