

# NÄDALA MENÜÜ

vanuserühm 3-5.a. ja 6-7.a.

14. – 18.september 2020. a

	ESMASPÄEV 14.09	TEISIPÄEV 15.09	KOLMAPÄEV 16.09	NELJAPÄEV 17.09	REEDE 18.09
HOMMIKU-SÖÖK	<b>Riisipuder</b> 160/200g <b>Keedis</b> 30g (vesi, riis, piim, sool) <b>Piim</b> 150/200ml (PRIA)	<b>Piima-kruubisupp</b> 250/300g (vesi, piim, odrakruup, sool) <b>Sepik või ja keedumunamäärdega</b> 40g	<b>4-viljahelbepuder</b> 160/200g <b>päevaliljeseemnetega</b> 10g (4-viljahelbed, piim, vesi) <b>Piim</b> 150/200g (PRIA)	<b>Piima-nuudlisupp</b> 250/300g (vesi, piim, pasta nuudlid, sool) <b>Sepik või ja juustuga</b> 30g	<b>Mannapuder</b> 160/200g (manna, piim, vesi, sool) <b>toormoosiga</b> 30g <b>Piim</b> 150/200g (PRIA)
VAHEPALA	<b>Kurgi lõik</b> 60g PRIA	<b>Pirnid</b> 100g PRIA	<b>Lillkapsa amps</b> 60g PRIA	<b>Õun</b> 100g PRIA	<b>Tomati lõik</b> 60g PRIA
LÕUNA-SÖÖK	<b>Hernesupp</b> 250/300g (suitsuliha, herved, odrakruup, porgand, sibul, sool, porru, maitseroheline) <b>Rukkileib</b> 30/40g <b>Karamellkissell</b> 130/150g <b>marjadaga</b> 30g (suhkur, piim, kartulijahu, vesi, külm.marjad)	<b>Praetud kalakotletid</b> 70/90g (kalafilee, seahakkliha, sibul, sepik, muna, pipar, küüslauk, maitseroheline, sool, maisijahu) <b>Kaste</b> 70/90g ( toiduõli, toidukoor, maitseroheline, maisitärklis, speltajahu) <b>Kartul</b> 130/150g <b>Aurutatud aedviljad</b> 50 g <b>Peetrileib</b> 30g <b>Maitsevesi</b> 150g (sidrun)	<b>Seljanka</b> 250/300g (kanaliha, viinerid, keedusink, kartul, sibul, sool, porru, porgand, hapukoor, mar.kurk, tom.pasta, maitseroheline) <b>Teraleib</b> 30/40g <b>Kohupiimakreem</b> 80/120g <b>Marjakastmega</b> 30g	<b>Hautatud kapsas hakklihaga</b> 125/140g (peakapsas, seguhakkliha) <b>Kartul</b> 130/150g <b>Värska Tummõ leib</b> 30g <b>Smuuti</b> 150/200g	<b>Borš</b> 250/300g (kanaliha, kartul, porgand, sibul, sool, porru, punapeet, kapsas, maitseroheline) <b>Rukkileib</b> 30/40g <b>Õuna-plaadikook</b> 70/90g (munad, keefir, speltajahu, nisujahu, õunad, või)
ÕHTU-OODE	<b>Kartuli-porgandipüree</b> 120/150g (kartul, porgand, või, piim) <b>Külm kaste</b> 30g <b>Soe sügisjook</b> 150/200g	<b>Soojad võileivad</b> 70/90g (peetri leib, keedusink, juust, tomat) <b>Jäättee</b> 150/200g	<b>Tatar hakklihaga</b> 130/150g (tatar, seguhakkliha) <b>Külm kaste</b> 30g (maitsestatamata jogurt, maitseroheline) <b>Tee sidruniga</b> 150/200g	<b>Köögiviljakorbid</b> 70/90g (pärm, speltajahu, kaerajahu, paprika, porgand, munad, keedusink, riivjuust) <b>Piim</b> 150/200g (PRIA)	<b>Juurviljad dipikastmega</b> 100/120g (porgand, kurk, paprika, lillkapsas, hapukoor, maitseroheline) <b>Leib hernepestoga</b> 40g
Kaloraaž	3-5-aastased 901 kcal 6-7-aastased 1112 kcal	3-5-aastased 1031 kcal 6-7-aastased 1215 kcal	3-5-aastased 881 kcal 6-7-aastased 1062 kcal	3-5-aastased 801 kcal 6-7-aastased 961 kcal	3-5-aastased 819 kcal 6-7-aastased 999 kcal

Lasteaiaaeglaste laste, 10 tööpäeva keskmine toiduenergia vajadus on ööpäevas maksimaalselt 980 - 1750 kcal.

Vajadusel on lasteaial õigus menüüd muuta.