

SASS NÄDALA MENÜÜ

vanuserühm 3-5.a. ja 6-7.a.

21. – 25. september 2020. a

	ESMASPÄEV 21.09	TEISIPÄEV 22.09	KOLMAPÄEV 23.09	NELJAPÄEV 24.09	REEDE 25.09
HOMMIKU-SÖÖK	Seitsmeviljapuder ÖKO 160/200g (<i>vesi, piim, helbed, sool</i>) Või-koorekaste 30g (<i>või, hapukoor</i>) Piparmünditee 150/200g	Kõrvitsa-mannapuder 160/200g (<i>vesi, piim, kõrvits, manna, sool</i>) Keedis 20/30g Piim 150/200g (PRIA)	Piima-teokarbisupp 250/300g (<i>vesi, piim, teokarbid, sool</i>) Seemneseplik või ja v.kurgiga 30g (<i>sepik, või, v.kurk</i>)	Kaerahelbepuder kaerakliidega 160/200g (<i>vesi, piim, täisterahelbed, sool</i>) Või 10 (82%) Piim 150/200g (PRIA)	Piima-riisisupp 250/300g (<i>vesi, piim, riis, sool, või</i>) Sepik tuunikalamäärdega 40g
VITAMINI amps	Õunad 100g PRIA	Nuikapsas 50g PRIA	Pirnid 100g PRIA	Paprika 50g PRIA	Tomat 50g PRIA
LÕUNA-SÖÖK	Kurzeme strooganov 125/150g (<i>sealiha, sibul, nisujahu, kartulitärklis toidukoor, konservkurk, sool, pipar, maitseroheline</i>) Kartul 130/150g Tomati ja kurgi lõigud 50g Rukkileib 30g Keefiri-maasikakokteil 150/200g (<i>keefir, suhkur, maasikad</i>)	Siberi borš /250/300g (<i>vesi, frikadell, kartul, porgand, sibul, punapeet, porru, sool, pipar, v.kapsas, maitseroheline, loorber</i>) Hapukoor 10g Värska Tummõ leib 30/40g Kakaokissell 130g (<i>piim, vesi, kakaopulber, kartulijahu, suhkur</i>) toormoosiga 30g (<i>külm. marjad, suhkur</i>)	Kanakaste porgandi ja aedubadega 125/150g (<i>kanafilee, porgand, aeduba, sibul, vesi, toiduõli, nisujahu, hapukoor, maitseroheline</i>) Kartul 130/150g Porgandisalat kõrvitsaseemnetega 50g Peetriteib 30/40g Punasesõstrakissell 150/200g (<i>vesi, mahlakontsentraat, suhkur, kartulitärklis</i>)	Kodune seljanka 250/300g (<i>kanakints, kartul, porgand, sibul, tomatipasta, sool, konservkurk, viinerid, loorber</i>) Hapukoor 10g Peenleib 30/40g Astelpajuvaht 120g (<i>külm marjad, vesi, manna, suhkur</i>) Kohvikoorega 30g	Köögiviljaragu 250/300g (<i>sealiha, kartul, porgand, kaalikas, tomat, kapsas, sibul, sool, maitseroheline, hapukoor</i>) Rukkileib 30/40g Mustikasmuuti 150/200g (<i>mustikad, maitsejogurt., suhkur, banaanid</i>)
ÕHTU-OODE	Marjamuffinid 60/80g (<i>muna, h-koor, nisujahu, suhkur, sool, või, küps.pulber, külm.marjad</i>) Piim 150/200g (PRIA)	Kalakotlet 60/80g Õuna-apelsini-porgandisalat 50g Mitmevilja pehmik 20g Piim 150/200g (PRIA)	Puuviljasalat 100g (<i>arbuus, melon, pirn, viinamaril</i>) Võileib keedusingiga 30g	Rosolje 130/150g (<i>keedupeet, kartul, konservkurk, kanaliha, majonees, hapukoor, sool</i>) Kukkel 20g Jäättee 150/200g	Soojad võileivad vorsti ja juustuga 70/90g (<i>sepik, või, porgand, kääslauk, juust</i>) Tee sidruniga 150/200g
Kaloraaž	1047 kcal 3-5-aastased 1269 kcal 6-7-aastased	999 kcal 3-5-aastased 1230 kcal 6-7-aastased	899 kcal 3-5-aastased 1031 kcal 6-7-aastased	1086 kcal 3-5-aastased 1284 kcal 6-7-aastased	974 kcal 3-5-aastased 1159 kcal 6-7-aastased

Lasteaiaaalist laste toiduenergia vajadus on ööpäevas maksimaalselt 1358 kcal.

Vajadusel on lasteaial õigus menüüd muuta.