

NÄDALA MENÜÜ

vanuserühm 3-5.a. ja 6-7.a.

28.09 – 02.10.2020. a

	ESMASPÄEV 28.09	TEISIPÄEV 29.09	KOLMAPÄEV 30.09	NELJAPÄEV 01.10	REEDE 02.10
HOMMIKU-SÖÖK	Täistera-kaerahelbepuder 160/200g (vesi, piim, helbed, sool) Või 10g (82%) Piim 150/200 (PRIA)	Piima-klimbisupp 250/300g (munad, nisujahu, vesi, piim, sool) Sepik avokaado-tomati-võidega 20/15g (avokaado, tomat, maitsea.)	Riisihelbepuder 160/200g (riisihelbed, vesi, piim, sool, või) Keedis 30g Piim 150/200 (PRIA)	Piima-nuudlisupp 250/300g (vesi, piim, nuudlid, sool) Seemnesepik hernepestoga 30g	Tatratangupuder 160/200g (vesi, piim, tatar, sool) või-koorekaste 30g (või, hapukoor 10%) Piim 150/200g (PRIA)
Vitamiini amps	Paprika 60g (PRIA)	Kaalika lõik 60g PRIA	Ploomid 100g (PRIA)	Pirnid 100g PRIA	Õunad 100g PRIA
LÕUNA-SÖÖK	Punapeedisupp munaga 250/300g (kanaliha, peet, kartul, kapsas, porgand, sibul, sool, pipar, suhkur, porru, äädikas, maitseroheline) Hapukoor 10g Värska Tummõ leib 30/40g Paks marjakissell vahukoorega 100/120g 20/30g	Kanapasta 200/250g (broilerifilee, sibul, toiduõli, täistera pasta, porru, köögikoor, toorjuust, vesi) Tomati-kurgi lõigud 50g Peenleib 30g Põngerjate jõujook 150/200g (banaan, marjad, piim)	Köögiviljasupp 250/300g (kanakints, kartul, porrulauk, porgand, kapsas, külm hernes-mais, sool, till) Rukkileib 30/40g Kohupiima-õunakook 100g (kohupiim, õunad, manna, munad, suhkur)	Hakklihakaste 100/125g (veisehakkliha, sibul, nisujahu, toidukoor, sool pipar, porgand, maitseroheline) Kartulipüree 100/130g (kartul, piim, sool) Riivitud punapeet 50g Peetriteib 30g Keefiri-mahlakokteil 150/200g (keefir, nat. mahl)	Kartuli-klimbisupp 250/300g (kanakints, kartul, porgand, sibul, porru, nisujahu, munad, sool, maitseroheline) Seemneleib 30/40g Kamavaht 100/120g (rõõskkoor, kohupiim, kamajahu, suhkur) Toormoos 30g (külm. marjad, suhkur)
ÕHTU-OODE	Tatar hakklihaga 150/200g (tatar, veise hakkliha, sibul, porgand, porru) Külm kaste 20g (m. ta jogurt, till) Marjatee 150/200g	Hiinakapsasalat 100/130g (hiina kapsas, munad, tomat, mar. kurk, hapukoor, v. kurk, kanafilee, majonees) Tee 150/200ml	Kartuli-kalavorm 90/120g (kalahakkliha, kartul, munad, maitseained) Tomati viilud 40g Mahlajook 150/200g	Smuuti 150/200g (banaan, külm.marjad, maitsejogurt) Must pehmik 20g	Võileib singiga 45g (leib, või, keedusink) Sepik marjapüreega 40g (sepik, külm. marjad, suhkur) Soe jook 150/200g
Kaloraaž	968 kcal 3-5-aastased 1167 kcal 6-7-aastased	1150 kcal 3-5-aastased 1384 kcal 6-7-aastased	968 kcal 3-5-aastased 1167 kcal 6-7-aastased	894 kcal 3-5-aastased 1066 kcal 6-7-aastased	1117 kcal 3-5-aastased 1273 kcal 6-7-aastased

Lasteaiaalaste laste toiduenergia vajadus on ööpäevas maksimaalselt 1358 kcal.

Vajadusel on lasteaial õigus menüüd muuta.