

SASS NÄDALA MENÜÜ

vanuserühm 3-5.a. ja 6-7.a.

31.08. – 04.09.2020. a

	ESMASPÄEV 31.08	TEISIPÄEV 01.09	KOLMAPÄEV 02.09	NELJAPÄEV 03.09	REEDE 04.09
HOMMIKU-SÖÖK	4-viljahelbepuder kõrvitsaseemnetega 160/200g (<i>vesi, 4-viljahelbed, sool, kõrvitsaseemned</i>) Piim 150/200g (PRIA)	Piima-maisimannasupp 250/300g (<i>vesi, piim, maisimanna, sool</i>) Seemneseplik avokaadomunavõidega 30g	Riisipuder 160/200g Kaneeli ja pruuni suhkruga 10g (<i>riis, piim, sool, vesi, kaneel, suhkur</i>) Tee 150/200g	Piima-klimbisupp 250/300g (<i>munad, nisujahu, vesi, piim, sool</i>) Sepik või ja kurgiga 30g	Odratangupuder 160/200g või-koorekaste 30g (<i>vesi, odratang, piim, sool, või 82%, hapukoor</i>) Piim 150/200g (PRIA)
VITAMIINI amps	Kurgi lõik 60g PRIA	Mustikad 100g PRIA	Tomati lõik 60g PRIA	Paprika amps 60g PRIA	Pirnid 100g PRIA
LÕUNA-SÖÖK	Kartuli-pastasupp 250/300g (<i>kanaliha, kartul, porgand, täistera pasta, sibul, porru, petersell, sool</i>) Värska Tummõ leib 30/40g Kakao-mannapuding 130/150g (<i>kakao, suhkur, manna</i>) marjapüree 30g	Mulgipuder 125/140g (<i>kartul, odratang, maitseain.</i>) Singi-koorekaste 100/125g (<i>keedusink, sibul, küüslauk, sool, porru, toiduõli, hapukoor, maitseroheline</i>) Riivitud punapeet 50g Leib 30g Karusmarjakissell 200g (<i>külm. karusmarjad, suhkur, kartulijahu</i>)	Kalasupp 250/300g (<i>kalafilee, kartul, porgand, sibul, sool, porru, h-koor, maitseroheline</i>) Seemneleib 30/40g Leivakreem 130/150g rõõsakoorega 30g (<i>leib, naturaalne mahl, rõõskkoor, suhkur</i>)	Kanakotlet 70/90g (<i>kanahakkliha, seguhakkliha, munad, suvikõrvits, maitseained</i>) Kartul 130/150g Kaste 70/90g (<i>puljong, kartulijahu, nisujahu, toidukoor, maitseroheline</i>) Riivitud porgand 50g Leib 30g Maitsevesi 150g	3 SÕBRA supp 250/300g (<i>kartul, porgand., sibul, porru, konserv oad, maitseroheline</i>) Rukkileib 30/40g Tagurpidi õunavorm 70g (<i>või 82%, nisu-speltajahu, suhkur, kaneel, õunad</i>)
ÕHTU-OODE	Omlett suvikõrvitsaga 100/130g (<i>munad, suvikõrvits, piim, vesi, speltajahu</i>) Jäättee 150/200g	Kama keefiriga 150/200g (<i>kamajahu, keefir, suhkur</i>) Leib kanalihavõidega 30g (<i>kanafilee, toorjuust, maitseained</i>)	Praetud sepikud 70/90g (<i>valga sepik, munad, piim</i>) Piim 150/200g (PRIA)	Puuviljasalat 100g (<i>arbuus, pirnid, puuvilja mix</i>) Juustukukkel 30g	Makaronisalat 130/150g (<i>täistera pasta, munad, keedusink, värske kurk, konservkurk, hapukoor, majonees</i>) Pehmik 20/40g Tee sidruniga 150/200g
Kaloraaž	882 kcal 3-5-aastased 1086 kcal 6-7-aastased	950 kcal 3-5-aastased 1140 kcal 6-7-aastased	1035 kcal 3-5-aastased 1268 kcal 6-7-aastased	964 kcal 3-5-aastased 1127 kcal 6-7-aastased	1304 kcal 3-5-aastased 1562 kcal 6-7-aastased

Lasteaiaalaste laste toiduenergia vajadus on ööpäevas maksimaalselt 1358 kcal.

Vajadusel on lasteaial õigus menüüd muuta.