

NÄDALA MENÜÜ

02. - 06. november 2020. a

	ESMASPÄEV 02.11	TEISIPÄEV 03.11	KOLMAPÄEV 04.11	NELJAPÄEV 05.11	REEDE 06.11
HOMMIKU-SÖÖK	7-viljahelbepuder 140/160g Või-koorekaste 20g (vesi, viljahelbed, hapukoor, sool, või 82%) Piim 150/180g (PRIA)	Makaronid juustuga (täisterapasta, juust, sool) 100/130g/10g Leib 20g Kakao 150/180g (piim, kakaopulber, suhkur)	Piima-klimbisupp 200/250g (vesi, piim, nisujahu, munad, sool) Sepik heigi ja paprika toorjuustu määrdega 30 g (seemneseplik, kalafilee ja paprika, toorjuust)	Riisipuder 140/1600g võiga 10g (riis, vesi, piim, sool) Piimakohv 150/180g	Piima-täisterakaerahelbe supp 200/250g (vesi, piim, kaerahelbed, sool) Seemneseplik karulaugupestoga 30g (seemneseplik, toorjuust, karulauk)
VAHEPALA	Kurgi lõik 50g PRIA	Pirnid 50g PRIA	Nuikapsas 50g	Õunad 70g PRIA	Lillkapsa amps 50g PRIA
LÖUNA-SÖÖK	Kanapasta 200/250g (kanaliha, täisterapasta, porgand, sibul, porru, toorjuust, toidukoor) Porgandi-apelsinisolat seemnetega 50g Peenleib 30g Jogurtismuuti 150/180g (külmutatud marjad, maits. jogurt, banaan)	Köögiviljasupp 200/250g (kanaliha, kartul, kapsas, sibul, porgand, sool, külmut. kaunviljad, maits. roheline) Rukkileib 30g Muhvinid 40g (võideks, nisujahu, munad, suhkur, küps. pulber, õli, külm. marjad)	Hakkliha-strooganov 100/125g (loomaliha, sibul, porru, nisujahu, mar. kurk, maisijahu, toidukoor, õli) Kartul 100/130g Punapeedisalat 50g (riivitud peet) Seemneleib 30g Õunakissell 150/180g	Külasupp 200/250g (kanaliha, kartul, kruup, porgand, sibul porru, mar. kurk) Rukkileib 30g Karamellkissell 100/130g (piim, vesi, suhkur, tärklis) Vaarikakaste 30g (külm. vaarikad, suhkur)	Kalakotletid 60/80g (kalafilee, sool, toiduõli, maitseained) Kartul 100/130g Kaste 70/90g (toidukoor, nisujahu, maisitärklis) Kõrvitsasalat 50g (kõrvits, õun, mahl) Leib 30g Maitsevesi 150g
ÕHTU-OODE	Kõrvitsa-mannasupp 200/250g (kõrvits, manna, piim) Võileib heeringaga 30g (leib, või, heeringafilee)	Omlett värskete ürtidega 100/120g (munad, piim, vesi, speltajahu) Sepik 20g Piim 150/180g (PRIA)	Puuviljasalat 100/120g (arbuus, melon, pirnid, viinamarjad) Juustukukkel keeduvorstiga 30g	Ahjuleivad tomati ja juustuga 60/80g (leib, tomat, juust, või) Piim 150/180g (PRIA)	Tatra-singisalat 100/130g (tatar, keedumuna, keedusink, v. kurk, majonees, hapukoor) Teraleib 20g Tee sidruniga 150/180g
Kaloraaž	2-5-aastased 1514 kcal 6-7-aastased 1776 kcal	2-5-aastased 1142 kcal 6-7-aastased 1424 kcal	2-5-aastased 1153 kcal 6-7-aastased 1349 kcal	2-5-aastased 946 kcal 6-7-aastased 1161 kcal	2-5-aastased 1142 kcal 6-7-aastased 1353 kcal

Menüüs kajastatud laste vanus 2 -5a ja 6-7a

Vajadusel on lasteaial õigus menüüd muuta.