

# NÄDALA MENÜÜ

09 - 13. november 2020 a

	<b>ESMASPÄEV 09.11</b>	<b>TEISIPÄEV 10.11</b>	<b>KOLMAPÄEV 11.11</b>	<b>NELJAPÄEV 12.11</b>	<b>REEDE 13.11</b>
HOMMIKU-SÖÖK	<b>Odratangupuder</b> 140/160g ( <i>vesi, odratang, hapukoor, sool, või 82%</i> )  <b>Või-koorekaste</b> 20g <b>Piim</b> 150/180g (PRIA)	<b>Piima-tatrasupp</b> 200/250g ( <i>piim, tatratang, sool</i> ) <b>Sepik heigi toorjuustu-paprika määrdega</b> 30g ( <i>toorjuust, kala, munad, paprika, sool, maitseroheline, pipar</i> )	<b>4-viljahelbepuder</b> 140/160g ( <i>4-helbed, vesi, piim, sool</i> ) <b>Kaneeli ja pruuni suhkruga</b> 10g <b>Piim</b> 150/180g (PRIA)	<b>Piima- kruubisupp</b> 200/250g ( <i>vesi, piim, odrakruup, sool</i> ) <b>Sepik või ja tomatiga</b> 30 g ( <i>seemnesepik, või 82%, tomat</i> )	<b>Kõrvitsa-hirsipuder</b> 140/160g ( <i>kõrvits, hirss, vesi, piim, sool</i> ) <b>Keedis</b> 20g  <b>Piim</b> 150/180g (PRIA)
VAHEPALA	<b>Pirnid 70g PRIA</b>	<b>Paprika amps 50g PRIA</b>	<b>Kaalika lõik 50g PRIA</b>	<b>Õunad 70g PRIA</b>	<b>Kurgi lõik 50g PRIA</b>
LÖUNA-SÖÖK	<b>Kana-klimbisupp</b> 200/250g ( <i>kanaliha, kartul, porgand, sibul, porru, nisujahu, munad, maitseroheline</i> )  <b>Värska Tummõ leib</b> 30g <b>Mustsõstra-rukkijahuvaht</b> 100/120g <b>Piim</b> 100g ( <i>külm. marjad rukkijahu, suhkur, vesi</i> )	<b>Kana-kõrvitsa risoto</b> 200/250g ( <i>kanaliha, riis, külmutatud kaun-ja aedviljad sool, sibul, porgand, porru, maitseroheline, kõrvits</i> ) <b>Tomati-kurgisalat</b> 50g ( <i>tomat, kurk, hapukoor</i> )  <b>Rukkileib</b> 30g <b>Rabarberikissell</b> 150/180g ( <i>külmutatud marjad, vesi, kartulijahu, suhkur</i> )	<b>Hapukapsasupp</b> 200/250g ( <i>sealiha, kartul, hapukapsas, odrakruup, sibul, porgand, sool, maitseroheline</i> )  <b>Leib</b> 30g <b>Sepiku-maasikavorm</b> 100/120g ( <i>sepik, maasikad, munad, piim, suhkur</i> )	<b>Porgandi ja kliidega lihapallid</b> 60/80g ( <i>kanahakkliha, porgand, sool, munad, toiduõli, kartulijahu</i> ) <b>Kartul</b> 100/130g <b>Kaste</b> 70/90g ( <i>toidukoor, nisujahu, maitseroheline</i> ) <b>Aurutatud aedviljad 70g</b> ( <i>külmutatud aedviljad</i> ) <b>Seemneleib</b> 30g <b>Maitsevesi</b> 150g	<b>Punapeedisupp munaga</b> 200/250g ( <i>kanaliha, punapeet, kartul, porgand, sibul, kapsas, porru, keedumuna, maitseroheline</i> )  <b>Rukkileib</b> 30g <b>Kakaokissell</b> 100/130g <b>marjakastmega</b> 30g ( <i>piim, tärklis., suhkur, kakaopulber</i> )
ÕHTU-OODE	<b>Küüslaugused juustusepikud</b> 60/80g ( <i>sepik, riivjuust, majonees, sool, küüslauk</i> )  <b>Mahlajook</b> 150/180 g ( <i>naturaalne õunamahl, vesi</i> )	<b>Kartuli-porgandipüree</b> 100/130g ( <i>kartul, porgand, vesi, maitseained</i> ) <b>Külm kaste</b> 30g ( <i>maitsestamata jogurt, maitseained, maitseroheline</i> )  <b>Piim</b> 150/180 g (PRIA)	<b>Kartulisalat porgandiga</b> 100/130g ( <i>kartul, porgand, kurk, mar. kurk, muna, hapukoor, majonees</i> ) <b>Rohelise teega</b> 150/180g ( <i>teepuru, vesi, suhkur</i> )	<b>Kama keefiriga</b> 200g ( <i>keefir, kamajahu</i> ) <b>Võileib keedusalaamiga</b> 30g ( <i>Peetri leib, või, keedusalaami</i> )	<b>Kamapallid</b> 30/40g <b>Jogurtiga</b> 150/180g ( <i>maitsestamata jogurt, marjapüree, suhkur</i> )
Kaloraaž	2-5-aastased 1047 kcal 6-7-aastased 1258 kcal	2-5-aastased 950 kcal 6-7-aastased 1130 kcal	2-5-aastased 939 kcal 6-7-aastased 1139 kcal	2-5-aastased 1117 kcal 6-7-aastased 1300 kcal	2-5-aastased 850 kcal 6-7-aastased 1003 kcal

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

Vajadusel on lasteaial õigus menüüd muuta.