

NÄDALA MENÜÜ

16. - 20. november 2020. a

	ESMASPÄEV 16.11	TEISIPÄEV 17.11	KOLMAPÄEV 18.11	NELJAPÄEV 19.11	REEDE 20.11
HOMMIKU-SÖÖK	Kaerahelbepuder kaerakliidega 140/160g maasikapüreega 20g (4-viljahelbed, sool, vesi, külm. maasikad, suhkur) Piim 150/180g (PRIA)	Riisipuder kaneeli ja pruuni suhkruga 140/160/10g (riis, vesi, piim, sool) Piim 150/180g (PRIA)	Piima-kruubisupp 200/250g (piim, kruubid, sool, vesi) Sepik hernepestoga 30g (sepik, külm. herved, toorjuust, juust)	Kõrvitsa-hirsipuder 140/160g (kõrvits, hirss ,piim ,vesi, sool) Keedisega 30g Piim 150/200g (PRIA)	Piima-nuudlisupp 200/250g (nuudlid, piim, või) Sepik kanapasteediga 30g (sepik, kanaliha, munad, toorjuust)
VAHEPALA	Õunad 70g PRIA	Kirsstomatid 50g PRIA	Pirnid 70g PRIA	Paprika lõik 50g PRIA	Kurgi lõik 50g PRIA
LÕUNA-SÖÖK	Köögiviljaragu 200/250g (kartul, porgand, sibul, v. kapsas, sealih, külm. aedvili, kaalikas, sool, maitseroheline, hapukoor, nisujahu, porru) Leib 30g Marjasmuuti 150/180g (banaan, külmutatud marjad, maitsestatamata jogurt)	Kolme sõbrasupp 200/250g (konserv oad, porgand, kartul, sibul, porru, maitseroheline, sool, külmutatud aedviljad) Rukkileib 30g Kaera-pähkliküpsised 40g (kaerahelbed, suhkur, sooda, või, pähklid ,jahu, küpsetus pulber)	Kala poola-kastmes 100/125g (kalafilee, munad, õli, sidrunimahl, sibul, porru, sool, maisijahu) Kartul 100/130 g Porgandi-õunasalat seemnetega 50g Leib 30g Põngerjate jõujook 150/180g (banaan, marjad, piim)	Aedviljasupp kikerhernega 200/250g (kartul, kana, porru, kikerherved, sibul, porgand, v. kapsas, sool, maitseroheline) Rukkileib 30g Maltariis 100/130g Marjakastmega 30g	Plov 200/250g (pruun riis, porgand, sibul, porru, toiduõli, purust. tomatid, tomatipasta, sool) Porgandi-mustrõika salat 50g (porgand, mustroõigas, hapukoor) Mustsõstrakissell röstitud sepikukuubikutega 150/30g (külm. mustsõstrad, vesi, tärklis, sepik, suhkur)
ÕHTU-OODE	Teistmoodi viineripirukad 60/80g (muna, või, speltajahu, nisujahu, tomat, riivjuust, viiner, pärm) Marjatee 150/180g (naturaalne õunamahl, vesi)	Omlett kõrvitsaga 100/120 g (muna, kõrvits, speltajahu, toiduõli, piim, sool) Pehmik 20g Piim 150/180 g (PRIA)	Soojad v/l keeduvorsti ja juustuga 60/80g Tee 150/180g	Täisterapenned kõrvitsajuustukastmes 100/130g (täisterapenned, kõrvits, õli, toidukoor, toorjuust, sool) Sepik 20g Mahlajook 150/180g	Rosolje kanaga 100/130g (punapeet, kanaliha, munad, kurk, hapukoor, majonees) Leib 20g Kakao 150/180 g (kakao, piim, suhkur, vesi)
Kaloraaž	2-5-aastased 936 kcal 6-7-aastased 1170 kcal	2-5-aastased 1055 kcal 6-7-aastased 1269 kcal	2-5-aastased 993 kcal 6-7-aastased 1219 kcal	2-5-aastased 1120 kcal 6-7-aastased 1297 kcal	2-5-aastased 1073 kcal 6-7-aastased 1327 kcal

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

Vajadusel on lasteaial õigus menüüd muuta.