

NÄDALA MENÜÜ

23 - 27. november 2020. a

	ESMASPÄEV 23.11	TEISIPÄEV 24.11	KOLMAPÄEV 25.11	NELJAPÄEV 26.11	REEDE 27.11
HOMMIKU-SÖÖK	Tatrapuder 140/160g Või-koorekaste 20g (vesi, toortatar, hapukoor, sool, või 82%) Piim 150/200g (PRIA)	Täistera kaerahelbepuder (täistera kaerahelbed, vesi, piim, sool) 140/160g Marjakastmega 30g Piim 150/180g (PRIA)	Mannapuder 140/160g Õuna kuubikutega 20g (manna, piim, sool, külm. õunakuubikud) Piim 150/180g PRIA	Piima- riisisupp 200/250g (vesi, piim, riis, sool) Sepik või ja tomatiga 30g (seemnesepik, või 82%, tomat)	Seemnete ja kliidega täisterapuder 140/160g (helbed, vesi, piim, sool) Võiga 10g Piim 150/180g (PRIA)
VAHEPALA	Redise amps 50g PRIA	Õuna amps 70g PRIA	Kurgi lõik 50g PRIA	Paprika lõik 50g PRIA	Kirsstomatid 50g PRIA
LÖUNA-SÖÖK	Seljanka 200/250g (kanaliha, kartul, porgand, sibul, keedusink, porru, viinerid, tom.kaste, purust.tomatid, mar.kurk maitseroheline) Peenleib 30g Piimakissell 100/130g maasikakuubikutega 20g (piim, kartulijahu, suhkur, külmutatud marjad)	Köögiviljakotletid 60/80g (MAHE veiseliha, porgand, kõrvits, muna, maitseroheline, sibul, kartulitärklis) Kartul 100/130g Kaste 70/90g Kaalikasalat kõrvitsaseemnetega 50g (kaalikas, mahl, kõrvitsaseemned) Leib 30g Maitsevesi 150g (külm. marjad)	Lõhesupp 200/250g (lõhefilee, kartul, sibul, sool, porru, porgand, hapukoor, maitseroheline) Seemneleib 30g Õunakook 60/80g (õunad, keefir, nisujahu, küpsetuspulber, suhkur, õli, hapukoor)	Elisabethi pajaroog 200/250g (sealiha, täistera pasta, porru, porgand, sibul, juurseller, purustatud tomatid, köögiviljad, maitseroheline) Tomati-kurgisalat 50g (tomat, kurk, hapukoor) Leib 30 Rabarberikissell 150/180g (külm. rabarber, mahl, suhkur, kartulijahu)	Rassolnik 200/250g (kanaliha, kartul, porgand, sibul, odrakruup, porru, mar.kurk, maitseroheline, tomatipasta, hapukoor) Rukkileib 30g Jõhvikavaht 100/120g (külm. jõhvikad, manna, suhkur, vesi)
ÕHTU-OODE	Kohupiima sepikud 70/90g (röstsepik, kohupiim, munad, suhkur, manna) Mahlajook 150/180g (naturaalne õunamahl, vesi)	Piima-teokarbissupp 200/250g (piim, teokarbikujuline makaron, vesi, sool) Peetri leib kilu ja munaga 40g (leib, või, kilu, keedumuna)	Kartulikotlet 60/80g (keedukartul, muna, sool) V. kurgisalat 50g Tee sidruniga 150/180g	Kartuli-suvikõrvitsa-hakklihavorm 100/130g (kartul, suvikõrvits, hakkliha, munad) Terasepik 20g Piim 150/180g (PRIA)	Hiinakapsa-kanasalat 100/130g (hiina kapsas, kana liha, v. kurk, tomat, hapukoor, majonees) Leib 20g Soe sügisjook 150/180g
Kaloraaž	2-5-aastased 1110 kcal 6-7-aastased 1352 kcal	2-5-aastased 1006 kcal 6-7-aastased 1192 kcal	2-5-aastased 1009 kcal 6-7-aastased 1250 kcal	2-5-aastased 1339 kcal 6-7-aastased 1562 kcal	2-5-aastased 919 kcal 6-7-aastased 1103 kcal

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

Vajadusel on lasteaial õigus menüüd muuta.