

NÄDALA MENÜÜ

17.01 – 21.01.2022.a.

	ESMASPÄEV 17.01	TEISIPÄEV 18.01	KOLMAPÄEV 19.01	NELJAPÄEV 20.01	REEDE 21.01
HOMMIKU-SÖÖK	Riisipuder 140/160g (riis, vesi, piim, või 82%) Keedisega 30g Täispiim 3,8% 150/180g (PRIA)	Kõrvitsa-mannasupp 200/250g(piim, manna, kõrvits, sool, vesi) Sepik pasteediga 30g (kanaliha, seesamipasta, toorjuust, küüslauk, maitseained)	4-viljahelbepuder 140/160g (neljaviljahelbed MAHE vesi, piim, sool) Marjakastmega 30g Täispiima 3,8%150/180g PRIA	Piima- tähekesesupp 200/250g (vesi, piim, täistera nuudlid, sool) Sepik või ja munaga 30 g (seemnesepik, või, keedumuna)	Tatratangupuder 140/160g (tatar, piim, vesi, sool) Hapukoor 10g Täispiim 3,8% 150/180g (PRIA)
VAHEPALA	KIRSSSTOMAT PRIA	ÕUN PRIA	KURK PRIA	NUIKAPSAS PRIA	ÕUN PRIA
LÖUNA-SÖÖK	Hernesupp 200/250g (kanaliha, hernes, porgand, sibul, odrakruup, porru, maitseroheline) Peenleib 30 Lihtne õunakook 60/80g (õun, suhkur, keefir, küpsetuspulber, nisujahu, muna, toiduõli)	Kala-poolakaste 100/125g (kalafilee, sibul, munad maitseroheline, tärklis, speltajahu, toiduõli, porru hapukoor) Kartul 100/130g MAHE Porgandi-õunasalat 50 g Peetri leib 30g Keefiri-mahlakokteil 150/180g (keefir PRIA, nat. mahl, suhkurl)	Kodune seljanka 200/250g (kanaliha, viinerid, keedusink, kartul, sibul, sool, porru, porgand, hapukoor, mar. kurk, tom. pasta, maitseroheline) Värsk tummõ leib 30g Porgandi-kõrvitsakissell 100/120g (vesi, suhkur, maisitärklis, porgand, kõrvits) Vahukoor 20g	Pilaff ubadega 200/250g (loomaliha MAHE veis, pruun riis, porgand, sibul, porru, tomatipasta, toiduõli, maitseroheline, külm.oad) Kõrvitsasalat 50g Möldri rukkileib 30 Mustsõstrajook 150/180g(külm.marjad, vesi, suhkur)	Köögilviljasupp 200/250g (kanaliha, kartul, porgand, sibul, porru, tomat, kapsas, külmutatud kaunviljad, maitseroheline) Krõmpsuleib kanepiseemnetega 30g Kakaokreem 80/100(vahukoor, kakao, suhkur, želatiin) Maasikakuubikutega 30g
ÕHTU-OODE	Kartuli porgandipüree 100/130g (kartul, porgand-MAHE, või, piim, vesi) Kurgisalat 40g Piparmündi tee 150/180	Makaronid köögiviljakastmes 100/130g (täistera pasta, porgand, kõrvits, toorjuust, toidukoor) Täispiim 3,8% 150/180 g (PRIA) PAPRIKA PRIA	Kaneelirullid 60/80g (täistera kaerajahu, nisujahu, suhkur, kaneel, pärm, või) Mahlajook 150/180g (naturaalne õunamahl, vesi) PIRN PRIA	Ahjukartulid ürtidega 100/130/ (kartul, õli, maitseroheline) Külm kaste 50g Täispiim 3,8% 150/180g (PRIA) PORGAND MAHE PRIA	Makaronisalat 100/130 (makaronid, v.kurk, mar.kurk, keeduvorst, porgand, hapukoor, sool, majonees) Täisterasepik 20g Mahlajook 150/180g LILLKAPSAS PRIA
Kaloraaž	2-5-aastased 880 kcal 6-7-aastased 1034 kcal Valgud 38,4 Rasvad 28,5 Süsivesikud 173	2-5-aastased 794 kcal 6-7-aastased 940 kcal Valgud 35,9 Rasvad 33,2 Süsivesikud 131	2-5-aastased 970 kcal 6-7-aastased 1151 kcal Valgud 41,0 Rasvad 39,3 Süsivesikud 170	2-5-aastased 912 kcal 6-7-aastased 1090 kcal Valgud 44,7 Rasvad 35,1 Süsivesikud 158	2-5-aastased 1064 kcal 6-7-aastased 1272 kcal Valgud 40,2 Rasvad 48,9 Süsivesikud 176

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

Vajadusel on lasteaial õigus menüüid muuta.

NÄDALA MENÜÜ

24. – 28. jaanuar 2022.a.

	ESMASPÄEV 24.01	TEISIPÄEV 25.01	KOLMAPÄEV 26.01	NELJAPÄEV 27.01	REEDE 28.01
HOMMIKU-SÖÖK	Mannapuder 140/160g Keedisega 20g (manna, piim, vesi, sool) Täispiim 3,8% 150/180g (PRIA)	Odratangupuder 140/160g (odratangud, vesi, piim, sool) Või-koorekaste 25g (hapukoor, või 82%) Täispiim 3,8% 150/180g (PRIA)	Piima- tatra supp 200/250g (vesi, piim, tatra tang, sool) Sepik kalamäärdega 30 g (seemnesepik, tuumikalakonserv, keedumuna, riivjuust, toorjuust)	Kaerahelbepuder kaerakliidega 140/160g (kaerahelbed kaerakliidega, vesi, piim, sool) Marjakaste 30g Piim 150/180g (PRIA)	Piima-klimbisupp 200/250g (speltajahu, munad, vesi, sool, piim) Sepik või ja juustuga 30g (seemnesepik, juust, või)
VAHEPALA	NUIKAPSAS PRIA	ÕUN PRIA	LILLKAPSAS PRIA	KIRSSTOMAT PRIA	PAPRIKA PRIA
LÕUNA-SÖÖK	Elisabethi pajaroog 200/250g (MAHE veiseliha, täistera pasta, sibul, porru, porgand, purust. tomatid, maitseroheline, sellerijuur) Mahlane kapsasalat 50g Peenleib 30g Marjasmuuti 150/180g (maitsejogurt PRIA, külm. marjad, suhkur, vesi)	Rassolnik LIHATA 200/250g (kartul, odrakruup, sibul, porgand, sool, mar. kurk, maitseroheline, tom.pasta) Peetriteib 30g Mooni-muffin 60/80g (muna, kaera- nisujahu, suhkur, või, mooniseemned, küps.pulber)	Guljašš köögiviljadega 100/125g (seakael, porgand, sibul, kõrvits, külm. oad, nisujahu, tärklis, õli) Kartuli-hernepiree 100/130g Suure tõlluleib 30g Kõrvitsasalat 50g Maitsevesi 150g (sidrun)	Kalalõik 200/250g (kalafilee, kartul, porgand, sibul, porru, maitseroheline) Hapukoor 10g Rukki täisteraleib 30g Leivakreem 80/100g (leivapuru, suhkur, rosinad, mahl, vesi) Piim 80/100	Ühepajatoit kikerhernega 200/250g (kanafilee, kartul, kapsas, porgand, sibul, kaalikas, sool, toiduõli, kikerherne konserv, maitseained) Krõmpsuleib kanepiseemnetega 30g Rosinakissell 150/180g (naturaalne õunamahl, vesi, kartulijahu, suhkur, rosinad)
ÕHTU-OODE	Omlett kõrvitsaga 100/120 (munad, kõrvits, õli, speltajahu, piim, sool, vesi) Kurgisalat 50g Talvejook 150/180	Hiinakapsa-kanasalat 100/130g (hiinakapsas, kanalaha, tomat, v, kurk, hapukoor, majonees) Täisterasepik 20g Tee sidruniga 150/180g	Ahjusepikud porgandi ja juustuga 60/ 80g Täispiim 3,8% 150/180g (PRIA) PIRN PRIA	Teistmoodi viineripirukad 60/80g (viinerid, lehttaigen, tomat, riivjuust) Mahlajook 150/180g PORGAND MAHE PRIA	Kama keefiriga 200g (keefir PRIA, kamajahu, suhkur) Võileib singiga 30g (leib, või, keedusink) PIRN PRIA
Kaloraaž	2-5-aastased 974 kcal 6-7-aastased 1140 kcal Valgud 39,3 Rasvad 34,7 Süsivesikud 174	2-5-aastased 865 kcal 6-7-aastased 1014 kcal Valgud 33,6 Rasvad 35,5 Süsivesikud 147	2-5-aastased 778 kcal 6-7-aastased 927 kcal Valgud 42,2 Rasvad 28,8 Süsivesikud 132	2-5-aastased 992 kcal 6-7-aastased 1202 kcal Valgud 51,8 Rasva 45,5 Süsivesikud 160	2-5-aastased 925 kcal 6-7-aastased 1016 kcal Valgud 37,8 Rasvad 28,8 Süsivesikud 150

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

Vajadusel on lasteaial õigus menüüd muuta.