



VANALINNA LASTEAED 30.09-04.10.2024

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE	Toiteväärtused
E	Neljaviiljapuder 200g, keedis 30g, võileib moosiga 40g, tee 200g, õun (PRIA) 50g	Sealiha koorekastmes 150g, tatar 150g, aurutatud brokoli 100g, Kapsa-kurgisalat 50g, piim (PRIA) 150g, rukkileib 50g	Kartuli-suvikõrvitsavorm juustuga 150g, porgand 50g, sepik 50g, õunamahl 100g	Energia 1303,9kcal, süsivesikud 224,44g rasvad 36,26g, valgud 46,2g
T	Hirsipuder 200g, marjad (PRIA) 30g, võileib 40g, tee 200g, piim (PRIA) 150g, pirn (PRIA) 50g	Kanasupp 250g, marjatarretis 160g, rukkileib 40g, või 10g,	Tatra-singiroog 150g, jogurti-tillikaste 50g, võileib 30g, kapsas 50g	Energia 1375,32kcal, süsivesikud 201,74g rasvad 41,61g, valgud 49,21g
K	Tatrapuder 200g, hapukoor R20% 30g, võileib 40g, tee 200g, ploom (PRIA) 50g	Üleküpsetatud ahjukala spinatiga 50g, ürdikaste 50g, kartulipüree 150g, punapeet, aurutatud 100g, nuikapsa salat õuna ja ananassiga 50g, rukkileib 50g, marjasmuuti 100g	Piima-nuudlisupp 200g, võileib singiga 45g, tomat 50g	Energia 1301,5kcal, süsivesikud 199,3g rasvad 35,33g, valgud 31,62g
N	Kaerahelbepuder 200g, toormoos 30g, võileib 40g, tee 200g, arbuus 50g	Hapukapsaborš sealihaga 250g, hapukoor 10g, jogurti-kookosekreem maasikakastmega 160g, rukkileib 50g	Omlett 100g, võisepik 30g, kurk 50g, piim 150g, (PRIA)	Energia 1461,2kcal, süsivesikud 180,74g rasvad 52,98g, valgud 64,05g
R	Seitsmeviljapuder 200g, toormoos 30g, võileib 40g, tee 200g, pirn (PRIA) 50g	Veiseliha pikkpoiss 50g, aurutatud kartul 150g, ürdi-jogurtikaste 50g, aurutatud rooskapsas, hiina kapsasalat pirni ja kreeka pähkliga 50g, rukkileib 50g	Õunakook 100g, kakao 200g, valge redis 50g	Energia 1366,4kcal, süsivesikud 197,58g rasvad 46,28g, valgud 43,99g

*Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

*Menüü on koostatud lasteaia keskmisele rühmale, 5-6 aastastele

*PRIA piimatooteid ning puu- ja köögivilja pakume iga päev

*Joogivesi on saadaval rühmades

