

Lasteaed menüü 26.10-30.10.2026 Sõimerühm, 1-3 aastased		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
ESMASPÄEV KOKKU :		935	41,90	37,28	107,68			
HS	Piima - neljaviisjassup	150					1:2	4- viljahelbed pudrule, piim 2,5%
	Juustu viilud	10					2	
	Võileiva või	5					2	
	Õnne sepi	20					1:11:2,3	
	Värske kurk	25						
LS	Nuikapsas	25						
	Hautatud kanalihatükid	40						Broileri kuubikud, õli, sibul
	Koorekaste tiliiga	30					1:2	Jahu nisu, õli, toidukoor 20 %, till
	Keedetud pärl kuskuss	90					1	
	Jäakapsas	30						
	Värske paprika	30						
	Salatikaste	2					10:2	Õli oliv, maitsestatamata jogurt 2,5%, till värske, sidrunimahli, sinep kange, õli, küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11:6	
	Piparmündi tee	100						
	Rehe rukkileib	20					1:11:2,3	
ODE	Pim	60						
	Sealihaguliass	75					1:2	Jahu nisu, sealiha kuubikud, hapukoor 20%, õli, tomatipasta 28-30%, porgand, sibul
	Keedetud tatar	75						
TEISIPÄEV KOKKU :		949	34,15	44,23	101,46		2	Kirss, maitsestatamata jogurt 2,5%
HS	Hirspuder	150					2	Hirss, pudrupim 2,5%
	Aedmarjamoos	20						
	Rosinad näksimiseks	15						
	Pria piim, R 3.5 %	100					2	
	Pria porgand	25						
LS	Tomat	25						
	Hakklihasupp	150						Hakkliha kodune, porgand, sibul, kartul, petersell, sea supikogu
	Kohupiimamali marjade ja kaerahelvestega	80					1:2	Marjasegu, täisterakaerahelbed, banaan, kohupiimapasta 3%, maitsestatamata jogurt 2,5%
	Kikerhernemääre	10						Õli, küüslauk, kikerherned, sidrun
	Jassi seemneleib	20					1:11:2,3	
	Värske melon	60						
ODE	Küpsetatud kartulid juustuga	130					2	Rivjuust 23%, õli, kartul
	Marja-keefirikokteil	80					2	Marjasegu, banaan, keefir 2,5%
KOLMAPÄEV KOKKU :		946	28,06	42,18	113,10		2	Risihelbed pudrule, pudrupim 2,5%
HS	Risihelbepuder	150					2	
	Marja toormoos	20						
	Rosinad näksimiseks	15						
	Pria piim, R 3.5 %	100					2	
	Värske paprika	25						
LS	Värske lillkapsas	25						
	Kõgivilja - kodujuustukotlet	40						
	Koorekaste peterselliga	30					1:2,3	Jahu nisu, kodujuust 5%, muna, roheline herved, suvikõrvits, tsukiini, porgand, küüslauk, sibul
	Keedetud kartulid	100					1:2	Jahu nisu, õli, toidukoor 20 %, petersell, värske
	Värske kurk	30						
	Tomat	30						
	Salatikaste	3					10:2	Õli oliv, maitsestatamata jogurt 2,5%, till värske, sidrunimahli, sinep kange, õli, küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11:6	
	Maitsevesi	100						
	Rehe vormileib	20					1:11:2,3	
ODE	Apelsin	60						
	Lihtne kalasupp	100					4	Valge kalafilee, porgand, kartul, sibul, till, punase kala supikogu
NELJAPÄEV KOKKU :		900	33,75	38,76	100,47		1:2,3	Jahu nisu, manna, õun, maitsestatamata jogurt 2,5%, õli, muna
HS	Munapuder	70					1:2,3	Jahu nisu, piim 2,5%, õli, muna, till värske
	Maksapasteedi määre	15					2	Veisemaks, või 82%, toidukoor 20 %, porgand, sibul mugul
	Taisterasepi	20					1:11:2,3	
	Hibiskuse tee	100						
	Nuikapsas	25						
LS	Tomat	25						
	Hapukapsabori sealiha	180						Sealiha kuubikud, tomatipasta 28-30%, hapukapsas, peet keedetud, porgand, sibul, till, kartul, sea supikogu
	Hapukoor, R 20 %	20					2	
	Leivavaht jöhvikatega	70					1	Kodukandi rukkileib, eesti pagar, jöhvikas, manna
	Pria piim, R 3.5 %	50					2	
	Ürdivõi	10					2	Sidrunimahli, või 82%, till värske
ODE	Peremehe rukkileib	20					1:11:2,3	
	Banaan	60						
	Koorene pasta kalkuniliha	100					1:2	Kalkuniliha kuubik, õli, toidukoor 20 %, porgand, sibul, till värske, pasta sarvakesed
REEDE KOKKU :		944	38,81	39,32	104,62			Banaan, maasikas, rabarber
HS	Kaheksaviljapuder	150					1:2	8- viljahelbed pudrule, piim 2,5%
	Vaanika - mustsõstra toormoos	20						
	Rosinad näksimiseks	10						
	Pria piimatoode, R 3.5 %	100					2	
	Värske kurk	25						
LS	Valge redis	25						
	Ahjus küpsetatud punase kala filee	40					4	Lõhefilee , õli, sidrun
	Koorekaste tiliiga	30					1:2	Jahu nisu, õli, toidukoor 20 %, till
	Keedetud täisterariis	100						
	Porgand	30						
	Värske kapsas	30						
	Salatikaste	5					10:2	Õli oliv, maitsestatamata jogurt 2,5%, till värske, sidrunimahli, sinep kange, õli, küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11:6	
	Mustsõstra mahla jook	100						
	Pagari Hapupiima röst	30					1:11:2,3	
ODE	Pria õun	60						
	Veisehakklihasupp läätsedega	150						Veisehakkliha, läätсед punased, õli, porgand, kartul, küüslauk, sibul, till, veise supikogu
	Spinat-toorjuustumääre	15					2	Toorjuust , spinat värske, till värske
NÄDALA KESKINE KOKKU:		935	35,33	40,35	105,47		1:11:2,3	

Toidu valmistamisel kasutame järgmisi mahe tooteid: kartul, porgand, piim, hapukoor, jogurt, riis, pastad, helbed (v.a kaheksaviljah.), muna, suhkur, läätsed, hirss, õunamahli, mustsõstramahli, banaan, apelsin