

MENÜÜ 15-28.1.2018



Esmaspäev: 15.1.18

Hommik: kaerahelbepuder võiga 200g, tee 150g

Terviseamps: mandariin

Lõuna: kalajuurviljasupp 300g, kakaokissell marjapüreega 100/30g, leib 40g

Oode: omlett singi ja juustuga 120g, sepik kurgiga 30/5/30g, mahlajook 180g

Päev: 1183 (KCAL) 44 (V) 41,5 (R) 160 (SV)

Teisipäev: 16.1.18

Hommik: nisuhelbepuder moosiga 200/30g, piim 150g*

Terviseamps: pirn**

Lõuna: Karlssoni lihapallid 70g, tatar 150g, piimakaste 70g, leib 30g, peedisalat 50g, mahl 150g

Oode: sõrnikud marjakastmega 120/30g, sidrunivesi

Päev: 1330 (KCAL) 54 (V) 45,2 (R) 181 (SV)

Kolmapäev: 17.1.18

Hommik: neljaviljapuder moosiga 200/30g, piim 150g*

Terviseamps: nuikapsas**

Lõuna: borš 300g, leib 40g, leivavaht piimaga 100/100g

Oode: riisi-makrasalat 150g, leib 30g, tee meega

Päev: 1137 (KCAL) 37,1 (V) 34,1 (R) 174 (SV)

Neljapäev: 18.1.18

Hommik: seitsmeviljapuder 200g, tee 150g

Terviseamps: kiivi

Lõuna: kanapasta 250g, kurgisalat hapukoorega 50g, leib 30g, maasika-banaanismuuti 150g

Oode: piima-hirsisupp 200g, võileib pasteediga 30/20g

Päev: 1265 (KCAL) 47,5 (V) 40,0 (R) 180 (SV)

Reede: 19.1.18

Hommik: riisihelbepuder 200g, piim 150g*

Terviseamps: õun**

Lõuna: hapukapsasupp 300g, leib 40g, tarretis vahukoorega 100/30g,

Oode: kapsapirukas 100g, mahlajook 150g

Päev: 1290 (KCAL) 35,3 (V) 53,5 (R) 168 (SV)

Esmaspäev: 22.1.18

Hommik: kaerahelbepuder 200g, piim 150g*

Terviseamps: kapsas**

Lõuna: kanasupp kõrvitsapüreega 300g, leib 40g, puuviljakissell vahukoorega 100/30g

Oode: makaronid singi ja sibulaga 180g, ketšup, morss 150g

Päev: 1277 (KCAL) 45,7 (V) 37,7 (R) 190 (SV)

Teisipäev: 23.1.18

Hommik: rukkihelbepuder moosiga 200/30g, piim 150g*

Terviseamps: melon

Lõuna: pilaff 200g, nuikapsa-kaalikasalat 50g, leib 30g, vaarika-kamajook 150g

Oode: soojad juustusaiad 80g, kirsstomatid, kaeraküpsis, tee meega

Päev: 1174 (KCAL) 40,4 (V) 49,8 (R) 159 (SV)

Kolmapäev: 24.1.18

Hommik: odrahelbepuder 200g, piim 150g*

Terviseamps: apelsin

Lõuna: värsket kapsasupp 300g, leib 40g, riisilumi marjapüreega 100/30g

Oode: punane kanasalat 140g, leib 40g, rosinad, soe mahlajook 150g

Päev: 1198 (KCAL) 38,2 (V) 40,9 (R) 172 (SV)

Neljapäev: 25.1.18

Hommik: nisuhelbepuder moosiga 200/30g, piim 150g*

Terviseamps: viinamarjad

Lõuna: kala-kartulivorm 200g, porgandi-hiinakapsasalat 50g, leib 30g, mahl 150g

Oode: piima-maisimannasupp 200g, sepik munavõiga 30/30g, paprika

Päev: 1238 (KCAL) 42,6 (V) 43 (R) 172 (SV)

Reede: 26.1.18

Hommik: neljaviljapuder moosiga 200/30g, puuviljatee 150g

Terviseamps: õun**

Lõuna: rassolnik 300g, leib 40g, jogurti-puuviljatarretis 120g,

Oode: moosipirukas 100g, piim 150g*

Päev: 1289 (KCAL) 35,7 (V) 35,9 (R) 207 (SV)

NB! Köök jätab endale õiguse vajadusel teha menüüs muudatusi. Toidu koostise kohta saab infot majandusjuhatajalt kaire.kungla@harkulasteaed.ee

** Valmistatav toit sisaldab Euroopa Koolipiima programmi alusel Euroopa Liidu poolt subsideeritud piimatooteid*

***Jagatav puu- ja köögivilja on osaks üleeuroopalisest koolidele ja lasteaedadele rahaliselt toetatavast kavast*

piim 2,5% hapukoor 20% vahukoor 35% kohupiimakreem 2,5% hapupiimajook 2,5%
keefir 2,5% joogijogurt 1,5% kohupiim 9% taluvõi 82% juust 26% puding 2,2%