

MENÜÜ 28.8-10.9.2017



Esmaspäev: 28.8. '17

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

Terviseamps: **pirn****

Lõuna: kanasupp kõrvitsapüreega 300g, leib 40g, mannaht piimaga 100/100g

Oode: makaronid singi ja sibulaga 150g, ketšup 30g, mahlajook 150g

Päev: 1162 (KCAL) 46,3 (V) 29,1 (R) 183 (SV)

Teisipäev: 29.8. '17

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

Terviseamps: **melon**

Lõuna: hautatud juurviljad lihaga 250g, leib 40g, mustikakissell 150g, kaeraküpsis

Oode: ahju tatar 150g, keefir 150g, pool banaani

Päev: 1267 (KCAL) 39,4 (V) 41,6 (R) 186 (SV)

Kolmapäev: 30.8. '17

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

Terviseamps: **viinamarjad**

Lõuna: värsket kapsasupp 300g, leib 40g, kohupiima-kamakreem marjapüreega 100/30g

Oode: kartuli-porgandipüree 150g, tee meega 150g, kuivatatud ploomid

Päev: 1225 (KCAL) 38,7 (V) 42,4 (R) 176 (SV)

Neljapäev: 31.8. '17

Hommik: rukkihelbepuder 200g, puuviljatee 150g

Terviseamps: **paprika****

Lõuna: paneeritud kala 70g, kartul 150g, piimakaste 70g, hiinakapsa-kurgisalat 50g, leib 30g, mahl 150g

Oode: piima-riisisupp 200g, sepik munavõiga ja värskel kurgiga 30/20/20

Päev: 1217 (KCAL) 35,1 (V) 36,6 (R) 190 (SV)

Reede: 1.9. '17

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

Terviseamps: **õun****

Lõuna: hapukapsasupp 300g, leib 40g, jäätis 60g,

Oode: kaneelirullid 100g, piim 100g**

Päev: 1326 (KCAL) 33,6 (V) 60,8 (R) 162 (SV)

Esmaspäev: 4.9.´17

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

Terviseamps: kapsas**

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

Oode: omlett lillkapsa ja singiga 120, leib 30g, mahlajook 150g

Päev: 1286 (KCAL) 51,4 (V) 53,6 (R) 151 (SV)

Teisipäev: 5.9.´17

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

Terviseamps: viinamarjad

Lõuna: kanapasta 250g, porgandi-nuikapsasalat 50g, leib 40g, mahl 150g

Oode: kohupiimavorm õuntega 120g, tee 150g

Päev: 1283 (KCAL) 51,8 (V) 34 (R) 193 (SV)

Kolmapäev: 6.9.´17

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

Terviseamps: pirn**

Lõuna: külasupp 300g, leib 40g, jogurti-puuvilja magustoit 120g

Oode: ahjutatar juurviljadega 180g, külmkaste 50g, sidrunivesi, rosinad 20g

Päev: 1134 (KCAL) 36,8 (V) 38 (R) 165 (SV)

Neljapäev: 7.9.´17

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

Terviseamps: õun

Lõuna: Karlssoni lihapallid 70g, kartul 150g, peedisalat küüslauguga 50g, leib 40g, mustika-banaanismuuti 150g

Oode: piima-hirsisupp 200g, sepik pasteedi ja värskel kurgiga 30/20g

Päev: 1391 (KCAL) 52,1 (V) 49,8 (R) 178 (SV)

Reede: 8.9.´17

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

Terviseamps: kiivi

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

Oode: mahe porgandikook 100g, kakao 150g

Päev: 1313 (KCAL) 37,1 (V) 48,2 (R) 184 (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%