

## **MENÜÜ 9.10-22.10.2017**

### **Esmaspäev: 9.10.17**

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

**Terviseamps:** kapsas\*\*

**Lõuna:** koorene lõhesupp 300g, leib 40g, kama-mannavaht piimaga 100/100g

**Oode:** omlett porgandi ja juustuga 120g, tomat, leib 30g, roheline tee meega

**Päev:** 1217 (KCAL) 47,3 (V) 42,3 (R) 165 (SV)

### **Teisipäev: 10.10.17**

**Hommik:** rukkibelbepuder moosiga 200/30g, lastekohv 100g

**Terviseamps:** pirn\*\*

**Lõuna:** värskelapsa-hakklihahautis 150g, kartul 150g, leib 30g, kissell 150g

**Oode:** piima- makaronisupp 200g, sepik juustuga 30/20g, rosinad

**Päev:** 1316 (KCAL) 36,3 (V) 41,4 (R) 204 (SV)

### **Kolmapäev: 11.10.17**

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

**Terviseamps:** porgand\*\*

**Lõuna:** borš 300g, leib 40g, kohupiima-banaanivaht marjakastmega 120/30g

**Oode:** punane kartulisalat 140g, leib 30g, haps 180g

**Päev:** 1193 (KCAL) 41,7 (V) 44,7 (R) 162 (SV)

### **Neljapäev: 12.10.17**

**Hommik:** odrabelbepuder moosiga 200/30g, piim 150g\*

**Terviseamps:** kiivi

**Lõuna:** azuu 120g, riis 150g, kurgisalat hapukoorega 50g, leib 30g, mahl 150g

**Oode:** köögiviljakotlet külma kastmega 70/40g, präänik, morss 150g

**Päev:** 1212 (KCAL) 37,2 (V) 42,3 (R) 174 (SV)

### **Reede: 13.10.17**

**Hommik:** mannapuder toormoosiga 200/30g, puuviljatee 150g

**Terviseamps:** ploom\*\*

**Lõuna:** hapukapsasupp 300g, leib 40g, keefiritarretis kompotiga 100/40g,

**Oode:** moosipirukad 120g, piim 150g\*

**Päev:** 1245 (KCAL) 36,3 (V) 36,3 (R) 197 (SV)

### Esmaspäev: 16.10.´17

**Hommik:** neljaviljapuder moosiga 200/30g, tee

**Terviseamps:** porgand\*\*

**Lõuna:** kalaseljanka 300g, leib 40g, jäätis 50g

**Oode:** pannkoogid porgandiga ja toormoosiga 120/30g, piim 150g\*

**Päev:** 1355 (KCAL) 38,5 (V) 58,5 (R) 170 (SV)

### Teisipäev: 17.10.´17

**Hommik:** riisihelbepuder moosiga 200/30g, piim 150g\*

**Terviseamps:** viinamarjad

**Lõuna:** hautatud juurvili lihaga 250g, leib 30g, smuuti (piimata) 150g

**Oode:** kohupiimavorm kisselliga 100/150g

**Päev:** 1310 (KCAL) 46,2 (V) 34,3 (R) 206 (SV)

### Kolmapäev: 18.10.´17

**Hommik:** seitsmeviljapuder moosiga 200/30g, piim 150g\*

**Terviseamps:** viinamarjad

**Lõuna:** hakkliha juurviljasupp 300g, leib 40g, leivavaht piimaga 100/100g

**Oode:** kartuli-lillkapsapüree 200g, hapupiim 150g, rosinad

**Päev:** 1249 (KCAL) 41,1 (V) 40,4 (R) 185 (SV)

### Neljapäev: 19.10.´17

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

**Terviseamps:** õun\*\*

**Lõuna:** kanapasta 200g, leib 30g, hiinakapsa-kurgisalat 50g, mahl 150g

**Oode:** piima-maisimannasupp 200g, juustusai 30/20g

**Päev:** 1266 (KCAL) 49 (V) 45,6 (R) 168 (SV)

### Reede: 20.10.´17

**Hommik:** rukkihelbepuder moosiga 200/30g, tee meega 150g

**Terviseamps:** paprika\*\*

**Lõuna:** rassolnik kanaga 300g, leib 40g, tarretis vahukoorega 100/30g

**Oode:** viineripirukad 120g, kakao 150g

**Päev:** 1224 (KCAL) 37,9 (V) 52,5 (R) 154 (SV)

**NB! Köök jätab endale õiguse vajadusel teha menüüs muudatusi. Toidu koostise kohta saab infot majandusjuhatajalt [kaire.kungla@harkulasteaed.ee](mailto: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% hapukoore 20% vahukoore 35% kohupiimakreem 2,5% hapupiimajook 2,5%  
keefir 2,5% joogijogurt 1,5% kohupiim 9% taluvõi 82% juust 26% puding 2,2%