

MENÜÜ 12-25.2.2018



Esmaspäev: 12.2. '18

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

Terviseamps: porgand**

Lõuna: kala-pastasupp 300g, leib 40g, banaanid šokolaadikastmega 100/20g

Oode: omlett singi ja juustuga 120g, teraleib 30g, mahlajook 150g, kirsstomatid

Päev: 1285 (KCAL) 48,9 (V) 38,8 (R) 188 (SV)

Teisipäev: 13.2. '18

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

Terviseamps: kapsas**

Lõuna: hernesupp 300, leib 30g, vastlakukkel 65g

Oode: sõrnikud marjakastmega 120/30g, roheline tee

Päev: 1334 (KCAL) 49,6 (V) 46,7 (R) 182 (SV)

Kolmapäev: 14.2. '18

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

Terviseamps: apelsin

Lõuna: maksakaste 120g, ahjutatar 150g, hiinakapsa-porgandisalat 50g, leib 30g, mahl 150g

Oode: lillkapsapüreesupp röstitud saia kuubikutega 200/30g

Päev: 1149 (KCAL) 40,8 (V) 41,8 (R) 156 (SV)

Neljapäev: 15.2. '18

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

Terviseamps: pirn**

Lõuna: hautatud juurvili hakklihaga 250g, leib 30g, mustikakissell 150g

Oode: piima-mannasupp 200g, sepik juustuga 30/5/20g

Päev: 1164 (KCAL) 38,1 (V) 43,7 (R) 157 (SV)

Reede: 16.2. '18

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

Terviseamps: õun**

Lõuna: hakkliha-juurviljasupp 300g, leib 40g, kama-mannavaht piimaga 100/100g

Oode: karask 100g, kakao 150g

Päev: 1294 (KCAL) 36,0 (V) 34,2 (R) 213 (SV)

Esmaspäev: 19.2. '18

Hommik: kaerahelbepuder moosiga 200/30g, tee meega

Terviseamps: kiivi

Lõuna: lõhe-juurviljasupp 300g, leib 40g, puuviljakissell vahukoorega 100/20g

Oode: mahe porgandikook 100g, tee

Päev: 1250 (KCAL) 31,2 (V) 48,4 (R) 174 (SV)

Teisipäev: 20.2. '18

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

Terviseamps: õun**

Lõuna: azuu 120g, kartul 150g, porgandi-kaalikasalat päevalilleseemnetega 50g, leib 30g, virsikunektar 150g

Oode: kohupiimavorm mustikakisselliga 100/150g, värske kurk

Päev: 1211 (KCAL) 45,8 (V) 38,0 (R) 175 (SV)

Kolmapäev: 21.2. '18

Hommik: seitsmeviljapuder linaseemnetega 200g, piim 150g*

Terviseamps: pirn**

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

Oode: kartuli-vorstisalat 150g, teraleib, soe mahlajook 150g

Päev: 1242 (KCAL) 40,3 (V) 41,3 (R) 180 (SV)

Neljapäev: 22.2. '18

Hommik: rukkihelbepuder moosiga 200/30g, tee

Terviseamps: viinamarjad

Lõuna: hakklihakaste 120g, ahju tatar 150g, peedisalat 50g, leib 30g, sidrunivesi 150g

Oode: piima-nuudlisupp 200g, kilu võileib munaga 30/5/15/20g

Päev: 1301 (KCAL) 41,7 (V) 51,7 (R) 168 (SV)

Reede: 23.2. '18

Hommik: riisihelbepuder 200g, maasika-banaanismuuti 150g

Terviseamps: õun**

Lõuna: hapukapsasupp 300g, leib 40g, muffin 70g, lastekohv 150g,

Oode: banaan

Päev: 1222 (KCAL) 32,9 (V) 37,6 (R) 190 (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%