

# Lasteaia nädalamenüü

## 04.oktoober 2021 – 08.oktoober 2021

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede
Homnikusöök	Mitmeviljahelbepuder seemnete ja kliidega 130/150/170/200g Moos* 15/20g <b>Koolipiim* 175g</b>	Mahe odrahelbe-piimasupp 130/150/170/200g Mitmeviljasepik muna- kanalihavõiega 20g	Mahe neljaviljahelbepuder 130/150/170/200g Või* 3g <b>Koolipiim* 175g</b>	Piima-hirsisupp 130/150/170/200g Mitmeviljasepik lõhe- toorjuustumäärdega 20g	Seitsmeviljahelbepuder 130/150/170/200g Moos* 15/20g <b>Koolipiim* 175g</b>
Terviseamps					
Koolipuuvili	<b>Porgand* 20g</b>	<b>Värske kurk* 20g</b>	<b>Punane kapsas* 20g</b>	<b>Redis* 20g</b>	<b>Värske kapsas* 20g</b>
Lõunasöök	Kanasupp riisinuudlitega 180/200/220/250g Leib* 20g Kohupiimavaht 80/100/120/130g Müсли 15/20g	Ühepajatoit sealihaga 120/140/160/180g Rohelised oad* 30g Leib* 20g Chia-jogurt 120/140/160/180g	Kalaspupp munaga 180/200/220/250g Leib* 20g Pannkook* 2tk Moos* 15/20g	Hakk-kotlet värske kapsaga (sea- veisehakklihast) 50/60/70/75g Kartulipüree 100/120/130/140g Porgandi-kaalikasalat seesamiseemnetega 30/35/40/45g Leib*20g Rabarberikissell 120/140/160/180g	Hapukapsaborš lihata 180/200/220/250g Leib* 15g Rukkijahuvaht 80/100/120/130g Purustatud marjad* 15/20g
Koolipuuvili Terviseamps	<b>Õun* 50g</b>	<b>Viinamarjad* 50g</b>	<b>Mahe pirn* 50g</b>	<b>Banaan* 50g</b>	<b>Pirn* 50g</b>
Õhtuode	Makaronid koorekastmes 120/140/160/180g Värske kapsa salat 30/35/40/45g Vesi apelsiniga 130/150/170/200g	Riisipuder 130/150/170/200g Mahlakissell 80/100/120/130g	Tatra-kanasalat köögiviljadega 100/120/130/140g Leib* 15g Tee 130/150/170/200g	Värviline köögiviljasupp kinoaga 180/200/220/250g Leib* 15g	4-viljahelbekook kohupiima ja õuntega 60/80g Mahlajook 130/150/170/200g

- Mõningad toidud võivad sisaldada lastele allergeene, allergeenide kohta saab infot toitlustajalt [merike@mervir.ee](mailto:merike@mervir.ee) telefon 5154432
- Mahlajoogid valmistatakse mahlakontsentraatidest, mis ei sisalda säilitusaineid ja serveeritakse soojalt või jahedalt.
- Koolipuuvilja ja koolipiima toetab Euroopa liit.
- Soojadele toitudele on lisatud maitseroheline.