Nädala menüü

	Esmaspäev 05.10.2026	Teisipäev 06.10.2026	Kolmapäev 07.10.2026	Neljapäev 08.10.2026	Reede 09.10.2026
Hommikusöök	Täistera neljaviljahelbepuder 120g/200g (1, 2) Või 3g (2) Piim (PRIA) 150g (1)	Omlett 80g/100g (3) Sepik võiga (1, 2) Marjatee 120g/150g	Piima-hirsisupp 150g/250g (2) Sepik veisemaksapasteediga 20g/35g (1, 2)	Täistera 3-viljahelbepuder 120g/200g (2, 1) Või 3g (2) Piim 120g/150g (1)	Täistera odrahelbepuder 120g/200g (1, 2) Keedis 5g/10g (2) Piim (PRIA) 150g (1)
Vitamiinipaus	Õun 50g	Valge redis 50g	Kaalikas 50g	Värske kapsas (PRIA) 50g	Porgand (PRIA) 50g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis 120g/150g Keedetud kartul 100g/130g Rukkileib 15g/25g (1) Kissell puuviljadest 120g/150g Röstitud kaerahelbed10g/15g (1, 2)	Kuldne kalasupp maitserohelisega 200g/250g (4) Hapukoor 10g/15g Teraleib 20g/30g (1) Kohupiimakreem 80g/100g (2) Keedis 5g/10g	Lihapallid kanahakklihast 40g/55g (3, 1) Sõmer riis 80g/100g Rukkileib 15g/25g (1) Koorekaste 40g/60g (1, 2) Värskekapsa-porgandi salat tilliga 40g/50g Kamajook 120g/150g (1, 2)	Peedisupp ilma lihata, maitserohelisega 200g/250g Rukkileib 20g/30g (1) Hapukoor 10g/15g Leivavaht 80g/100g (1) Piim 80g/100g (2)	Ahjukala juustuga 50g/60g (2, 4, 3) Keedetud kartul 100g/130g Täistealeib 15g/25g (1) Koorekaste 40g/60g (1, 2) Peedisalat40g/50g Joogijogurt 120g/150g (2)
Vitamiiniamps	Tomat 50g	Apelsin 50g	Banaan 50g	Pirn 50g	Melon 50g
Õhtuoode	Kanasupp riisiga, maitserohelisega 150g/200g Leib15g (1)	Tatrahautis hakkliha ja porgandiga120g/150g Külm kaste 30g (2, 3) Keefir 120g/150g (2)	Mulgipuder võiga 120g/150g (1, 2) Hapukoor maitserohelisega 10g/15g Piim 120g/150g (1)	Makaronid(täisterajahust) munaga120g/150g (1, 3) Porgandi-ananassisalat 30g Soe mahlajook 120g/150g	Kapsa-köögivilja-riisi pajaroog 120g/150g Sepik 15g (1) Marjatee 120g/150g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Seller ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Kala ja kalatooted	Muna ja munatooted	Piimatooted	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

***Mahlajoogid valmistatakse Rõngu Mahl AS mahlakontsentraatidest.**

Toitlustaja võib vajadusel muuta menüüd.

***Võimalike allergeenide kohta küsi informatsiooni lasteaia koka või Tüdrukud OÜ esindaja käest(ene@tudrukud.ee)**