Nädala menüü

	Esmaspäev 12.10.2026	Teisipäev 13.10.2026	Kolmapäev 14.10.2026	Neljapäev 15.10.2026	Reede 16.10.2026
Hommikusöök	Täistera rukkihelbepuder 120g/200g (2, 1) Või 3g (2) Piim (PRIA) 150g (1)	Täistera nisuhelbesupp 150g/250g (1, 2) Sepik sulatatud juustuga 20g/35g (1, 2)	Omlett 80g/100g (3) Võileib (1, 2) Kakaojook 120g/150g (2)	Täistera kaerahelbepuder 120g/200g (1, 2) Või 3g (2) Piim 120g/150g (1)	Täistera 5-viljahelbepuder 120g/200g (2, 1) Keedis 5g/10g (2) Piim 120g/150g (1)
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA) 50g	Valge redis 50g	Kaalikas(PRIA) 50g	Nuikapsas 50g	Värske kapsas 50g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga maitserohelisega 200g/250g (4, 1) Hapukoor 10g/15g Seemneleib 25g/30g (1) Kissell kuivatatud puuviljadest 120g/150g Müsli 10g/15g (1, 9)	Kanakaste 100g/130g (1, 2) Tatar 80g/100g Rukkileib 15g/25g (1) Värskekapsa-õuna -ananassisalat 40g/50g Mango lassi 120g/150g (2)	Köögiviljasupp sealihaga, maitserohelisega 200g/250g Hapukoor 10g/15g Rukkileib 20g/35g (1) Kohupiimakreem 80g/100g (2) Marja toormoos 10g/15g	Linströmi lihapallid 50g/60g (1, 3) Keedetud kartul 100g/130g Rukkileib 15g/25g (1) Koorekaste 40g/60g (1, 2) Hapukapsasalat 40g/50g Joogijogurt 120g/150g (2)	Talupojasupp ilma lihata maitserohelisega 200g/250g (1) Hapukoor 10g/15g Täisteraleib 20g/35g (1) Kamavaht 80g/100g (1) Piim 80g/100g (2)
Vitamiiniamps	Õun 50g	Puuvili 50g	Pirn 50g	Puuvili 50g	Puuvili 50g
Õhtuoode	Ühepajatoit hakklihaga (sea-veisehakkliha) 120g/150g Leib15g (1) Marjatee 120g/150g	Kartulipuder 120g/150g (2) Leib15g (1) Konservkurgisalat 30g Piim 120g/150g (1)	Makaronid lõhega 120g/150g (4, 1) Porgandisalat 30g Maitsevesi sidruniga 120g/150g	Oasupp kanalihaga, maitserohelisega 150g/200g Hapukoor 10g/15g Sepik 15g (1)	Riisiroog(täistera riis) köögiviljadega 120g/150g Külm kaste 30g (2, 3) 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.e**