Nädala menüü

	Esmaspäev 19.10.2026	Teisipäev 20.10.2026	Kolmapäev 21.10.2026	Neljapäev 22.10.2026	Reede 23.10.2026
Hommikusöök	• Täistera nisuhelbepuder 120g/200g (1, 2) • Või 3g (2) • Piim (PRIA) 150g (1)	• Täistera neljaviljahelbepuder 120g/200g (1, 2) • Keedis 5g/10g • Piim 120g/150g (1)	• Täistera kaerahelbesupp 150g/250g (1, 2) • Sepik juustuvõiga • 25g/40g (2, 1)	• Omlett porgandiga 80g/100g (3) • Sepik võiga (1, 2) • Kakaojook 120g/150g (2)	• Hirsipuder 120g/200g (2) • Keedis 5g/10g • Piim 120g/150g (1)
Vitamiinipaus	• Õun 50g	• Valge redis 50g	• Kaalikas(PRIA) 50g	• Värske kapsas 50g	• Nuikapsas 50g
Lõunasöök	• Hakklihakaste 100g/130g (1, 2) • Tatar 80g/100g • Rukkileib 15g/25g (1) • Peedisalat40g/50g • Keefirikokteil 120g/150g (2)	• Hapukapsasupp sealihaga maitserohelisega, 200g/250g (1) • Teraleib 20g/35g (1) • Hapukoor 10g/15g • Kissell marjadest 120g/150g • Röstitud kaerahelbed 10g/15g (1, 2)	• Kanakintsuliha ahjus küpsetatud 50g/60g • Täistera riis 80g/100g • Rukkileib 15g/25g (1) • Kõrvitsa-õuna-porgandisalat 40g/50g • Koorekaste 40g/60g (1, 2) • Keefiri-virsikukokteil 120g/150g (2)	• Läätsesupp ilma lihata maitserohelisega 200g/250g • Hapukoor 10g/15g • Teraleib 20g/35g (1) • Keefiritarretis 80g/100g (2) • Keedis 5g/10g	• Kalapallid lõhehakklihast 50g/65g (4, 3, 1) • Keedetud kartul 100g/130g • Täistealeib 15g/25g (1) • Koorekaste 40g/60g (1, 2) • Värskekapsa-maisi -paprika salat tilliga 40g/50g • Joogijogurt 120g/150g (2)
Vitamiiniamps	• Porgand (PRIA) 50g	• Puuvili 50g	• Pirn 50g	• Puuvili 50g	• Melon 50g
Õhtuoode	• Lillkapsasupp kanalihast, maitserohelisega 150g/200g • Leib15g (1)	• Kala-kartuli pajaroog 120g/150g (4, 1, 2) • Porgandi-ananassisalat 30g • Sepik 15g (1) • Marjatee 120g/150g	• Hautis hakkliha(sea-veise) värskekapsa, kartuli ja ubadega 120g • Leib15g (1) • Piim 120g/150g (1)	• Kodujuust hapukoorega 120g/150g (2) • Leib15g (1) • Maitsevesi marjadega 120g/150g	• Makaronid • (täisterajahust) võiga 120g/150g (1, 2) • Konservkurgisalat 30g • Marjajook 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)**