

KEENI LASTEAIARÜHMADE MENÜÜ 01.08-05.08.2022

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE
ESMASPÄEV 01.08	Mannapuder, või, keedis , võileib juustuga, piim, puuvili	Kana-köögiviljarisoto, salat, leib, morss, piim, puuvili	hernesupp, leib, piim, puuvili
	437 kcal V: 13 R: 18 SV: 55	498 kcal V:15 R: 9 SV: 54	428 kcal V: 23 R: 19 SV: 58
TEISIPÄEV 02.08	n.v.helbepuder õunaga, või + keedisega, sai šokokeemiga , morss, puuvili	Kartulipelmeenisupp, piimakissell, keedis, leib, piim, köögivili	Kartulipuder , köögiviljakaste, leib, piim, puuvili
	435 kcal V: 11 R: 15 SV:61	456 kcal V: 13 R: 12 SV: 61	470 kcal V: 24 R: 14 SV: 56
Kolmapäev 03.08	Tatrahelbepuder, võisai munavõiga, puuvili, kakao	Vorstikaste, kartul, salat, leib, piim, puuvili	Piimaspagetisupp, Leib, piim, puuvili
	425 cal V: 10 R: 17 SV: 54	515 kcal V: 19 R: 10 SV:65	492 kcal V: 10 R: 10 SV: 50
NELJAPÄEV 04.08	Kaerakliipuder, või, keedis, v/l vorstiga, tee, puuvili	Hakklihasupp, maasikakissell + vahukoor, leib, piim, köögivili	Riisalat, leib, salat, puuvili, piim
	410 kcal V: 14 R: 12 SV: 50	456 kcal V: 20 R: 15 SV: 615	400 kcal V: 12 R: 10 SV: 50
REEDE 05.08	Riisihelbepuder, või, keedis, saiake, jogurt, puuvili	Kotlet, kartul, kaste, salat, leib, morss, piim, puuvili	Hommiikusöögihelbed, v/l kurgiga, piim, puuvili
	429 kcal V:9 R: 12 SV: 55	Kcal 535 V: 18 R: 17 SV: 60	326 kcal V: 10 R: 8 SV: 51

Tähistused:

V - valgud grammides

R - rasvad grammides

SV - süsivesikud grammides

5 päeva keskmine:

HOMMIK	427 kcal	V: 11	R: 15	SV: 55
LÕUNA	483 kcal	V: 17	R: 11	SV: 62
OODE	423 kcal	V: 16	R: 12	SV: 53