

KEENI LASTEAIARÜHMADE MENÜÜ

04.01 – 08.01.2021

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK	ÕHTUOODE
ESMASPÄEV 4.01	Neljaviilja helbepuder või ja keedisega v/l vorstiga, kakao, puuvili	tatar hakklihastega, salat, leib, morss, piim, juurvili	Boršisupp, leib, piim, juurvili
	439 kcal V: 13 R: 17 SV: 58	510 kcal V: 16 R:14 SV: 52	470 kcal V:20 R: 14 SV: 84
TEISIPÄEV 5.01	maisimannapuder või + keedisega, täisterasepik kalakonserviga, tee, juuvili	hernesupp, maguskohupiim keedisega, piim, köögivili, leib	Kodujuust kartuliga, tomat, piim, leib, puurvili
	345 kcal V:10 R: 9 SV: 56	545 kcal V: 20 R: 16 SV: 57	457 kcal V: 20 R: 13 SV: 65
KOLMAPÄEV 6.01	tartahelbepuder võiga, v/s šok kreemiga, morss, juurvili	Ühepajatoit lihaga, leib, tee piim, juurvili	Piima sparglisupp, leib, piim, puuvili
	450 kcal V: 23 R: 14 SV: 55	495 kcal V: 20 R: 25 SV: 64	490 kcal V: 10 R: 10 SV: 50
NELJAPÄEV 7.01	riisihelbepuder või või keedisega, v/l singiga, puuvili	hakklihasupp, maasikakissell vahukoorega, köögivili, piim, leib	Makaronid singiga, leib, piim, juurvili
	390 kcal V: 10 R: 14 SV: 56	456 kcal V: 20 R: 15 SV: 65	492 kcal V: 12 R: 10 SV: 63
REEDE 8.01	v/s juustuga, v/l kurgiga, jogurt, puuvili	kotlet kartuliga kaste, leib, salat, morss, piim, juurvili	Hommiikusöögihelbed piimaga, v/s tomatiga, piim, puuvili
	429 kcal V: 9 R: 12 SV: 55	489 kcal V: 20 R: 10 SV: 64	326 kcal V: 10 R: 8 SV: 51

Tähistused:

V - valgud grammides

R - rasvad grammides

SV - süsivesikud grammides

KEENI LASTEAIARÜHMADE MENÜÜ

11.01 – 15.01.2021

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE
ESMASPÄEV 11.01	mannapuder või+keedis , v/s juustuga, piim, puuvili	pilaffselihast, salat, leib, morss, juurvili	frikadellisupp, leib, piim, juurvili
	437 kcal V: 13 R: 18 SV: 55	520 kcal V: 20 R: 17 SV: 68	398 kcal V: 12 R: 10 SV: 50
TEISIPÄEV 12.01	Neljaviijahelbepuder või + keedisega, v/s šok kreemiga, morss, puuvili	kartulipelmeenisupp, karamellkisell keedisega, leib, piim, köögivili	Tatar hakklihaga, salat, morss, puuvili, leib
	435 kcal V: 11 R: 15 SV: 61	456 kcal V: 13 R: 12 SV: 61	480 kcal V: 10 R: 9 SV: 52
KOLMAPÄEV 13.01	tartahelbepuder võiga, kakao, v/s munavõiega, puuvili	Kalkuniliha magus- hapukastmes kartuliga, salat, piim, morss, leib, puuvili	Piima-mannasupp, singivõie leivaga, puuvili
	425 kcal V: 10 R: 17 SV: 54	515 kcal V: 19 R: 10 SV: 65	330 kcal V: 11 R: 13 SV: 41
NELJAPÄEV 14.01	Kaerakliipuder võiga või keedisega, v/l singiga, piim, puuvili	Rassolnik hapukoorega, mannavaht piimaga, leib, piim, köögivili	Makaronid boloneeskastmes, salat, leib, piim, puuvili
	410 kcal V: 14 R: 12 SV: 50	510 kcal V: 14 R: 10 SV: 56	492 kcal V: 20 R: 25 SV: 64
REEDE 15.01	v/s juustuga, stritsel, jogurt, puuvili	Küpsetatud kana kartuliga, kaste, salat, leib, piim, puuvili	Hommiikusöögihelbed piimaga, piim, puuvili
	402 kcal V: 9 R: 9 SV: 53	523 kcal V: 18 R: 24 SV: 53	326 kcal V: 10 R: 8 SV: 51

Tähistused:

V - valgud grammides

R - rasvad grammides

SV - süsivesikud grammides

8 päeva keskmine:

HOMMIK	416 kcal	V: 11	R: 14	SV: 55
LÕUNA	502 kcal	V: 18	R: 15	SV: 61
OODE	426 kcal	V: 14	R: 12	SV: 57