

KEENI LASTEAIARÜHMADE MENÜÜ

10.01-21.01 2022

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK	ÕHTUODE
ESMASPÄEV 10.01	Hirsipuder või/ keedisega, võileib singiga, piim, puuvili	Pilaffsealihaga salat, leib, morss, juurvili	Borš, leib, piim, juurvili
		Pria piim	
	390 kcal V: 10 R: 14 SV: 56	520 kcal V: 20 R:17 SV: 68	470 kcal V 20 R: 14 SV: 84
TEISIPÄEV 11.01	Riisihelbepuder või/keedisega, kakao võileib tomatiga, puuvili	Hakklahasupp, maasikakissell- vahukoorega, leib	Võileib vorstiga, võileib juustuga, küpsis, jogurt, leib, puurvili
		Pria piim, Pria köögivili	
	384 kcal V: 8 R: 8 SV: 60	456 kcal V: 20 R: 15 SV: 65	497 kcal V:16 R:11 SV:56
KOLMAPÄEV12.01	Neljaviljahelbepuder või/keedisega, võisai vorstiga, mahl, juurvili	Kurzemestrogonov, kartul, salat, leib, tee, piim	Piima-mannasupp, võileib singivõidega, piim, puuvili
		Pria puuvili	
	430 kcal V: 13 R: 17 SV: 58	519 kcal V:15 R:11 SV:49	330 kcal V:11 R: 13 SV: 41
NELJAPÄEV 13.01	Tatrahelbepuder võiga, v/l pasteediga, morss puuvili	Kartulimakaronisupp, Kohupiimakreem kisselliga, köögivili, piim, leib	Kartul, viiner, kaste , leib, juurvili, piim
	462 kcal V: 10 R: 17 SV: 56	510 kcal V: 19 R: 17 SV: 62	535 kcal V:16 R: 14 SV: 66
REEDE 14.01	Mannapuder, või, keedis, stritsel, jogurt, puuvili	Pikkpoiss kartuliga, kaste, leib, salat, morss, piim, juurvili	H.S.helbed piimaga, piim, puuvili
	420 kcal V: 10 R: 10 SV: 54	489cal V: 20 R: 10 SV: 64	320 kcal V: 10 R: 8 SV: 51

Tähistused:

V - valgud grammides

R - rasvad grammides

SV - süsivesikud grammides

KEENI LASTEAIARÜHMADE MENÜÜ

10.01-21.01 2022

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE
ESMASPÄEV 17.01	Tatrahelbepuder võiga, v/s munavõidega, piim, puuvili	Makaronid singiga, salat, leib, morss, piim, juurvili	Kanasupp , leib, piim, juurvili
	425kcal V: 10 R: 17 SV: 54	502 kcal V: 12 R: 10 SV: 63	482 kcal V: 11 R: 9 SV: 48
TEISIPÄEV 18.01	maisimannapuder või/keedisega, kakao, puuvili, saiake	Frikadellisupp, rullbiskviit, leib, piim, köögivili	Kapsarull, kartul, kaste, salat, leib, piim, puuvili
	396 kcal V: 10 R:12 SV:62	510 kcal V: 19 R: 11 SV: 70	411 kcal V: 17 R: 14 SV: 52
Kolmapäev 19.01	Neljajahelbepuder või/keedisega, võisai šok.kreemiga, puuvili, mahl	Guljašš porgandiga kartul, salat, leib, tee, piim, puuvili	Piima-riisisupp , t.terasepik, piim, puuvili
	435 kcal V: 11 R: 15 SV: 61	513kcal V: 22R: 17 SV:56	393 kcal V: 8 R: 8 SV: 40
NELJAPÄEV 20.01	Riisihelbepuder või/keedisega, v/l vorstiga, morss, puuvili	Värskekapsaborš, marjakissell, vahukoor , leib, piim, köögivili	Tatar hakklihaga, leib, salat, puuvili, piim
	390 kcal V: 10 R: 14 SV: 56	404 kcal V: 13 R: 12 SV: 61	480 kcal V: 10 R: 9 SV: 52
REEDE 21.01	Kaerakliipuder, või, keedis jogurt, puuvili, võileib singiga	Mulgipuder lihaga, h.koorekaste kurgiga, leib, morss, piim, puuvili	Müsli piimaga, juustusaiake, piim, puuvili
	429kcal V:9 R: 12 SV: 56	Kcal 530 V: 20 R: 21 SV: 76	405 kcal V: 12 R:17 SV: 64

Tähistused:

V - valgud grammides

R - rasvad grammides

SV - süsivesikud grammides

10 päeva keskmine:

HOMMIK	416 kcal	V: 10	R: 14	SV: 57
LÕUNA	495 kcal	V: 18	R: 14	SV: 63
OODE	432 kcal	V: 13	R: 12	SV: 55