

KEENI LASTEAIARÜHMADE MENÜÜ

11.10-22.10.2021

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE
ESMASPÄEV 11.10	Hirsipuder või ja keedisega, võileib singiga, tee, puuvili	Makaronid hakklihaga, leib, morss, juurvili	Kanasupp, leib, piim, juurvili
	384 kcal V: 8 R: 8 SV: 60	470 kcal V: 18 R: 13 SV: 57	482 kcal V: 11 R: 9 SV: 48
TEISIPÄEV 12.10	N.viljahelbepuder või + keedisega, piim, v/l vorstiga, puuvili	oasupp, vahukoor küpsiste ja marjadega, piim, köögivili, leib	Kodujuust, kartul, tomat, piim, leib, puuviljad
	439 kcal V: 13 R: 17 SV: 58	490 kcal V: 10 R: 15 SV: 68	457 kcal V: 20 R: 13 SV: 65
KOLMAPÄEV 13.10	Tatrahelbepuder, või, v/s munavõie, kakao, puuvili	Kana-juustukaste, kartul, salat, mahl, leib, piim, puuvili priapiim	Piima-makaronisupp, sutsukanavõie leivaga, piim, puuvili
	425 kcal V: 10 R: 17 SV: 54	497 kcal V: 20 R: 19 SV: 50	492 kcal V: 20 R: 25 SV: 64
NELJAPÄEV 14.10	Riisihelbepuder, või, keedis, võileib tomatiga, morss, puuvili	Ukrainaborš, pirukas, köögivili, piim, leib priaköögiviljad	Makaroonid singiga, leib, piim, juurvili
	384 kcal V: 10 R: 14 SV: 54	522 kcal V: 25 R: 14 SV: 55	492 kcal V: 12 R: 10 SV: 63
REEDE 15.10	v/l juustuga, v/s šokolaadi kreemiga, jogurt, puuvili	šnitsel, kartul, kaste, leib, salat, morss, piim, priapuuvili	H.S.helbed piimaga, kukkel, piim, puuvili
	399 kcal V: 10 R: 10 SV: 42	538 kcal V: 14 R: 10 SV: 71	336 kcal V: 10 R: 9 SV: 53

Tähistused:

V - valgud grammides

R - rasvad grammides

SV - süsivesikud grammides

KEENI LASTEAIARÜHMADE MENÜÜ

11.10-22.10.2021

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE
ESMASPÄEV 18.10	Kaerakliipuder, või, keedis, võileib singiga, tee, puuvili	Riis köögivilja-vorstikaste,, leib, morss, piim, juurvili	hakklihasupp, leib, piim, juurvili
	410 kcal V: 14 R: 12 SV: 50	520 kcal V: 9 R: 20 SV: 90	425 kcal V: 20 R: 15 SV: 50
TEISIPÄEV 19.10	Riisihelbepuder või + keedisega, v/l kurgiga, morss, puuvili	kartuliklimbisupp, karamellkissell keedisega, leib, piim, köögivili	Tatar-kana köögiviljadega, leib, piim, puuvili
	380 kcal V: 10 R: 14 SV: 54	587 kcal V: 25 R: 14 SV: 86	398kcal V: 10 R: 12 SV: 52
KOLMAPÄEV 20.10	Tatrahelbepuder, või, kakao, võileib pasteediga, puuvili	Värskekapsa-hakklihahautis, kartul, leib, piim, tee, kohuke, puuvili	Piima-mannasupp, singivõie, leib, piim, puuvili
	462 kcal V: 10 R: 17 SV: 56	478 kcal V: 23 R: 14 SV: 44	330 kcal V: 11 R: 13 V: 41
NELJAPÄEV 21.10	Neljaviiljahelbepuder, või, keedis v/l vorstiga, piim, puuvili	Hapukapsasupp, piimakissell, keedis, leib, piim, köögivili	Pilaffsealihast, leib, piim, puuvili
	430 kcal V: 13 R: 17 SV: 58	404 kcal V: 13 R: 12 SV: 61	430 kcal V: 17 R: 10 SV: 61
REEDE 22.10	v/l juust, v/s tomat, jogurt, puuvili	Küpsetatud kana kartul, kaste, salat, leib, piim, morss, puuvili	H.S.helbed piimaga, saiake, piim, puuvili
	399 kcal V: 10 R: 10 SV: 42	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

10 päeva keskmine:

HOMMIK	411 kcal	V: 11	R: 14	SV: 53
LÕUNA	503 kcal	V: 17	R: 15	SV: 65
OODE	417 kcal	V: 14	R: 12	SV: 55