

# KEENI LASTEAIARÜHMADE MENÜÜ

## 12.04-23.04.2021

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK	ÕHTUOODE
<b>ESMASPÄEV</b> <b>12.04</b>	Hirsipuder või ja keedisega, võileib singiga, tee, puuvili	Riis köögivilja-vorstikaste, leib, morss, juurvili	Kartuli-makaronisupp, leib, piim, juurvili
	384 kcal V: 8 R: 8 SV: 60	520 kcal V: 9 R: 20 SV: 90	470 kcal V: 17 R: 13 SV: 57
<b>TEISIPÄEV</b> <b>13.04</b>	N.Viljahelbepuder või + keedisega, piim, v/l vorstiga, puuvili	oasupp, vahukoor küpsiste ja marjadega, piim, köögivili, leib	Makaronid hakklhaga, piim, leib, puurvili
	384 kcal V: 8 R: 8 SV: 60	490 kcal V: 10 R: 15 SV: 68	420 kcal V: 18 R: 13 SV: 57
<b>KOLMAPÄEV</b> <b>14.04</b>	riisihelbepuder või või keedisega, võileib tomatiga, morss, juurvili	hakklihakaste kartuliga, salat, leib, morss, piim, juurvili	Piima-mannasupp, singivõieleib, piim, puuvili
	384 kcal V: 10 R: 14 SV: 54	520 kcal V: 20 R: 21 SV: 64	330 kcal V: 11 R: 13 SV: 41
<b>NELJAPÄEV</b> <b>15.04</b>	tatrahelbepuder võiga, v/s munavõidega, kakao, puuvili	Koduneseljanka, kohuke, köögivili, piim, leib	Riis sealihaga ja köögiviljadega, leib, juurvili
	425 kcal V: 10 R: 17 SV: 54	502 kcal V: 14 R: 9 SV: 62	492 kcal V: 23 R: 17 SV: 60
<b>REEDE</b> <b>16.04</b>	v/l juustuga, v/s šokolaadikreemiga, jogurt, puuvili	Paneeritud kalakotlet, kartul, kaste, leib, salat, morss, piim, priapuuvili	H.S.helbed piimaga, piim, puuvili
	399 kcal V: 10 R: 10 SV: 42	535 kcal V: 18 R: 17 SV: 60	326 kcal V: 10 R: 8 SV: 51

**Tähistused:**

V - valgurikkad grammides

R - rasvad grammides

SV - süsivesikud grammides

# KEENI LASTEAIARÜHMADE MENÜÜ

## 19.04-23.04.2021

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK	ÕHTUOODE
<b>ESMASPÄEV</b> <b>19.04</b>	Riisihelbepuder või ja keedisega, v/l kurgiga, morss, puuvili	makaronid hakklhaga, salat, leib, morss, piim, juurvili	Frikadellisupp, leib, piim, juurvili
	380 kcal V: 10 R: 14 SV: 54	470 kcal V: 18 R: 13 SV: 57	398 kcal V: 12 R: 10 SV: 50
<b>TEISIPÄEV</b> <b>20.04</b>	Kaerakliipuder või + keedisega, v/l singiga, tee, puuvili	kartuliklimbisupp, karamellkisell keedisega, leib, piim, köögivili	Makaronisalat, leib, piim, puuvili
	410 kcal V: 14 R: 12 SV: 50	587 kcal V: 25 R: 14 SV: 86	497 kcal V: 20 R: 19 SV: 50
<b>KOLMAPÄEV</b> <b>21.04</b>	Tatrahelbepuder, või, kakao, v õileb pasteediga, puuvili	Värskekapsa- hakklhahautis, kartul, leib, piim, tee, kohuke, puuvili	Piimaspagetisupp, leib, piim, puuvili
	462 kcal V: 10 R: 17 SV: 56	478 kcal V: 23 R: 14 SV: 44	490 kcal V: 10 R: 10 SV: 50
<b>NELJAPÄEV</b> <b>22.04</b>	Neljaviijahelbepuder, või, keedis v/l vorstiga, piim, puuvili	Kana-riisisupp, kohupiimakreem keedisega, leib, piim, köögivili	Kodujuust kartuliga, tomat, leib, piim, puuvili
	430 kcal V: 13 R: 17 SV: 58	494 kcal V: 18 R: 13 SV: 52	457 kcal V: 20 R: 13 SV: 65
<b>REEDE</b> <b>23.04</b>	Stritsel v/s juustuga, jogurt, puuvili	Mulgipuder lihaga, hapukoorekaste kurgiga, leib, morss, piim, puuvili	H.S. helbed piimaga, piim, võisai tomatiga, puuvili
	402 kcal V: 9 R: 9 SV: 53	530 kcal V: 20 R: 21 SV: 76	326 kcal V: 10 R: 8 SV: 51

### Tähistused:

V - valgud grammides

R - rasvad grammides

SV - süsivesikud grammides

### 8 päeva keskmine:

<b>HOMMIK</b>	412 kcal	V: 11	R: 14	SV: 54
<b>LÖUNA</b>	513 kcal	V: 17	R: 16	SV: 66
<b>OODE</b>	421 kcal	V: 15	R: 12	SV: 53