

KEENI LASTEAIARÜHMADE MENÜÜ

16.11 – 20.11.2020

| | HOMMIKUSÖÖK | LÖUNASÖÖK | ÕHTUOODE |
|----------------------------|---|---|---|
| ESMASPÄEV 16.11 | tatrahelbebuder või, v/s munavõidega, piim, juuvili | Kana - köögiviljarisoto, salat, leib, morss, piim, juuvili | hakklahasupp, leib, piim, juuvili |
| | 425 kcal V: 10 R: 17 SV: 54 | 498 kcal V: 15 R: 9 SV: 54 | 425 kcal V: 20 R: 15 SV: 50 |
| TEISIPÄEV 17.11 | maisimannahelbepuder, või + keedis, kakao, juuvili | Ukrainaborš, lihapiirukas, piim, köögivili, leib | Tatar-kana köögiviljadega, piim, leib, juuvili |
| | 373 kcal V: 9 R: 10 SV: 62 | 522 kcal V: 25 R: 14 SV: 55 | 492 kcal V: 12 R: 10 SV: 63 |
| KOLMAPÄEV 18.11 | riisihelbepuder, või, v/l vorstiga, tee, juuvili | Kurzemestrogonov kartuliga, salat, leib, piim, juuvili | klimbipiimasupp, võileib singiga, leib, piim, puuvili |
| | 390 kcal V: 10 R: 14 SV: 56 | 519 kcal V: 15 R: 11 SV: 49 | 492 kcal V: 20 R: 25 SV: 64 |
| NELJAPÄEV 19.11 | n.v puderõuntega, või või keedisega, v/s šok kreemiga, morss, puuvili | hernesupp, maguskohupiimakreem keedisega, köögivili, piim, leib | makaronisalat, leib, piim, juuvili |
| | 354 kcal V: 11 R: 15 SV: 61 | 545 kcal V: 20 R: 16 SV: 57 | 497 kcal V: 20 R: 19 SV: 50 |
| REEDE 20.11 | v/l kurgiga, v/s juustuga, jogurt, puuvili | Mulgipuder liha- hapukoorekastmes koos kurgiga, leib, morss, piim, juuvili | Hommiüksöögi helbed piimaga, kukkel, piim, puuvili |
| | 429 kcal V: 9 R: 12 SV: 55 | 530 kcal V: 20 R: 21 SV: 76 | 547 kcal V: 21 R: 13 SV: 72 |

Tähistused:

V - valgud grammides

R - rasvad grammides

SV - süsivesikud grammides

KEENI LASTEAIARÜHMADE MENÜÜ

23.11 – 27.11.2019

| | HOMMIKUSÖÖK | LÕUNASÖÖK | ÕHTUOODE |
|----------------------------------|--|--|---|
| ESMASPÄEV 23.11 | Neljaviilja helbepuder või+keedis , v/s vorstiga, morss, puuvili | Hakklihakaste tatraga , salat, leib, piim, morss, juurvili | boršisupp, leib, piim, juurvili |
| | 430 kcal V: 13 R: 17 SV: 58 | 510 kcal V: 16 R: 14 SV: 52 | 470 kcal V: 20 R: 14 SV: 84 |
| TEISIPÄEV 24.11 | kaerahelbepuder või + keedisega, v/l singiga, piim, puuvili | Frikadellisupp, rullbiskviit, leib, piim, kõögivili | Makaronid singiga, piim, puuvili, leib |
| | 410 kcal V: 14 R: 12 SV: 50 | 510 kcal V: 19 R: 11 SV: 70 | 492 kcal V: 12 R: 10 SV: 63 |
| KOLMAPÄEV 25.11 | Mannapuder või+keedis, v/l juustuga, tee, puuvili | maksastrogonov kartuliga, salat, leib, piim, jogurt, puuvili | Piima-makaronisupp, v/l vorstiga, piim, puuvili |
| | 437 kcal V: 13 R: 18 SV: 55 | 499 kcal V: 15 R: 10 SV: 65 | 492 kcal V: 20 R: 25 SV: 64 |
| NELJAPÄEV 26.11 | tatrahelbepuder võisai pastediga, kakao, puuvili | hakklihasupp, maasikakissell vahukoorega, leib, piim, kõögivili | riisalat, leib, piim, puuvili |
| | 461 kcal V: 10 R: 17 SV: 56 | 456 kcal V: 20 R: 15 SV: 65 | 400 kcal V: 12 R: 10 SV: 50 |
| REEDE 27.11 | V/L singiga, v/l juustuga, jogurt, puuvili | pikkpoiss kartuliga, kaste, salat, leib, morss, puuvili | Hommiikusöögi helbed piimaga, võileb tomatiga, piim |
| | 429 kcal V: 10 R: 10 SV: 42 | 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

10 päeva keskmine:

| | | | | |
|---------------|----------|-------|-------|--------|
| HOMMIK | 422 kcal | V: 11 | R: 14 | SV: 56 |
| LÕUNA | 508 kcal | V: 18 | R: 13 | SV: 61 |
| OODE | 454 kcal | V: 17 | R: 15 | SV: 60 |