

KEENI LASTEAIARÜHMADE MENÜÜ

22.11-03.12.2021

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK	ÕHTUOODE
ESMASPÄEV 22.11	Neljajljahtelbepuder , või keedisega, võisai vorstiga, morss, puuvili	Hakklihakaste ,tatar , salat, leib, jogurt, juurvili	Frikadellisupp , leib, piim, juurvili
	430 kcal V: 13 R: 17 SV: 58	510kcal V:16 R 14 SV: 52	398 kcal V: 12 R: 10 SV: 50
TEISIPÄEV 23.11	kaerakliipuder või + keedisega, kakao, v/l singiga, puuvili	Kana-nuudlisupp, kamavaht, keedis, piim, köögivili, leib	Mulgipuder köögiviljakaste, piim, leib, puurvili
	410 kcal V: 14 R: 12 SV: 50	506 kcal V: 20 R: 23 SV: 60	470 kcal V: 24 R: 14 SV: 56
KOLMAPÄEV 24.11	mannapuder või või keedisega, võileib juustuga, tee, juurvili	Maksastrogonov ,kartul, salat, leib, morss, piim, juurvili	Piima-makaronisupp, s.kanavõi, leib , piim, puuvili
	437 kcal V: 13 R: 18 SV: 55	499 kcal V: 15 R: 10 SV: 65	K cal 492 V: 20 R: 25 SV:64
NELJAPÄEV 25.11	tatrahelbepuder võiga, v/s šokolaadikreemiga, kakao, puuvili	Koduneseljanka kohuke köögivili, piim, leib	Makaronid hakklihaga, piim, leib, juurvili
	450 kcal V: 12 R: 14 SV: 55	502 kcal V: 14 R: 9 SV: 62	420 cal V: 18 R: 13 SV: 57
REEDE 26.11	Riisihelbepuder, või , keedis , võileib tomatiga, jogurt, puuvili	Kotlet, kartul, kaste, salat, leib piim, morss, puuvili	H.S.helbed piimaga, piim, puuvili
	389 kcal V:9 R: 9 SV: 60	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

22.11-03.12.2021

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK	ÕHTUOODE
ESMASPÄEV 29.11	maisimannapuder või või keedisega, saiake, kakao, puuvili	Kana-köögiviljarisoto, salat, leib, morss, piim, juurvili	Hakklihasupp , leib, piim, juurvili
	396 kcal V: 10 R: 12 SV: 62	498kcal V: 15 R: 9 SV: 54	425 cal V: 20 R: 15 SV: 50
TEISIPÄEV 30.11	riisihelbepuder või + keedisega, v/s tomatiga, tee, puuvili	värskekapsasupp, kissell kihilinemannapuder , leib, piim, köögivili	Makaronisalat piim, puuvili, leib
	380 kcal V: 10 R: 14 SV:54	420 kcal V: 13 R: 9 SV: 55	497 kcal V: 20 R: 19 SV: 50
KOLMAPÄEV 01.12	Tatrahelbepuder või , v/l pasteediga, morss, puuvili	Hakklihakaste kartuliga, salat, piim, tee, leib, puuvili	Piima-spagetisupp , leib piim, puuvili
	462 kcal V: 10 R: 17 SV: 56	520 kcal V: 20 R: 21 SV: 64	490kcal V:10 R: 10 SV: 50
NELJAPÄEV 02.12	Neljaviijahelbepuder, v/l vorstiga, piim, puuvili või keedis	Rassolnik manna vaht piimaga leib, köögivili, h.koor	Riis sealiha ja köögiviljadega, leib, piim, puuvili
	439 kcal V: 13 R: 17 SV: 58	510 kcal V: 14 R: 10 SV: 56	492 kcal V: 23 R: 17 SV: 60
REEDE 03.12	Mannapuder ,või ,keedis võileib singiga, jogurt, puuvili	Hakkbiifsteek, kartul kaste salat, leib, morss, piim, puuvili	H.s.helbed piimaga, piim, kukkel ,puuvili
	440kcal V: 14 R: 17 SV: 55	532 kcal V:17 R: 12 SV: 61	336 kcal V: 10 R:9 SV: 53

Tähistused:

V - valgud grammides

R - rasvad grammides

SV - süsivesikud grammides

10 päeva keskmine:

HOMMIK	423 kcal	V: 12	R: 15	SV: 56
LÖUNA	499 kcal	V: 16	R: 13	SV: 59
OODE	435 kcal	V: 17	R: 14	SV: 54