

# KEENI LASTEAIARÜHMADE MENÜÜ

## 02.09 – 13.09.2019

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE
<b>ESMASPÄEV</b> <b>02.09</b>	Mannapuder, keedis, või, võileib juustuga, puuvili, piim	Makaronisalat, kook, leib, morss	Frikadelli-köögiviljasupp, leib, puuvili
		PRIA puuvili, piim	
	437 kcal V: 13 R: 18 SV: 55	497 kcal V: 20 R: 19 SV: 50	398 kcal V: 12 R: 10 SV: 50
<b>TEISIPÄEV</b> <b>03.09</b>	Neljaviijahelbepuder õunaga, keedis, või, võisai vorstiga, kakao, puuvili	Hakklihasupp, karamellkissell keedisega, leib	Mulgipuder, köögiviljakaste, leib, piim, puuvili
		PRIA köögivili, piim	
	460 kcal V: 10 R: 18 SV: 63	456 kcal V: 20 R: 15 SV: 65	470 kcal V: 24 R: 14 SV: 56
<b>KOLMAPÄEV</b> <b>04.09</b>	Maisimannapuder, keedis, või, võileib kurgiga, piim, puuvili	Kana-juustukaste, kartul, salat, morss, leib	Piima-mannasupp, leib singivõidega, puuvili
		PRIA puuvili, piim	
	420 kcal V: 10 R: 10 SV: 62	498 kcal V: 20 R: 12 SV: 62	330 kcal V: 11 R: 13 SV: 41
<b>NELJAPÄEV</b> <b>05.09</b>	Tatrahelbepuder, või, võisai šokokeemiga, morss, puuvili	Värsket kapsasupp, kohupiimakreem kisselliga, leib	Pilaff sealihast, leib, piim, puuvili
		PRIA köögivili, piim	
	450 kcal V: 12 R: 14 SV: 55	420 kcal V: 13 R: 9 SV: 55	430 kcal V: 17 R: 10 SV: 61
<b>REEDE</b> <b>06.09</b>	Hirsipuder, keedis, või, singivõileib, tee, puuvili	Pikkpoiss, kartul, kaste, salat, leib, morss	Hommikusöögihelbed piimaga, kukkel, puuvili
		PRIA puuvili, piim	
	384 kcal V: 8 R: 8 SV: 60	489 kcal V: 20 R: 10 SV: 64	547 kcal V: 21 R: 13 SV: 72
<b>ESMASPÄEV</b> <b>09.09</b>	Riisihelbepuder, või keedis, võisai tomatiga, piim, puuvili	Makaronid hakklihaga, salat, leib, morss	Boršisupp, piim, leib, puuvili
		PRIA piim, puuvili	
	380 kcal V: 10 R: 14 SV: 54	470 kcal V: 18 R: 13 SV: 57	470 kcal V: 20 R: 14 SV: 84
<b>TEISIPÄEV</b> <b>10.09</b>	Neljaviijahelbepuder, keedis, või, võileib vorstiga, kakao, puuvili	Frikadellisupp, rullbiskviit, leib	Riisi-sealiharoorog köögiviljadega, piim, puuvili, leib
		PRIA piim, köögivili	
	439 kcal V: 13 R: 17 SV: 58	510 kcal V: 19 R: 11 SV: 70	492 kcal V: 23 R: 17 SV: 60
<b>KOLMAPÄEV</b> <b>11.09</b>	Mannapuder, keedis, või, võisai singiga, puuvili, jogurt	Maksastroganov, kartul, salat, leib, jogurt	Piima-spagetisupp, piim, puuvili, leib
		PRIA puuvili, piim	
	409 kcal V: 14 R: 16 SV: 50	499 kcal V: 15 R: 10 SV: 65	490 kcal V: 10 R: 10 SV: 50

<b>NELJAPÄEV</b> <b>12.09</b>	Tatrahelbepuder, või, tee, võileib maksapasteediga, puuvili	Rassolnik, mannaaht piimaga, leib, hapukoor	Kodujuust, kartul, tomat, leib, keefir, puuvili
		PRIA köögivili, piim	
	462 kcal V: 10 R: 17 SV: 56	510 kcal V: 14 R: 10 SV: 56	457 kcal V: 20 R: 13 SV: 65
<b>REEDE</b> <b>13.09</b>	Võileib vorstiga, piim, saiake, kakao, puuvili	Kartulipuder viineriga, köögiviljakaste, leib, morss	Hommikusöögihelbed piimaga, võileib kurgiga, puuvili
		PRIA piim, puuvili	
	429 kcal V: 9 R: 12 SV: 55	533 kcal V: 22 R: 10 SV: 70	326 kcal V: 10 R: 8 SV: 51

**Tähistused:**

V - valgud grammides

R - rasvad grammides

SV - süsivesikud grammides

**10 päeva keskmine:**

<b>HOMMIK</b>	427 kcal	V: 11	R: 14	SV: 57
<b>LÕUNA</b>	488 kcal	V: 18	R: 12	SV: 61
<b>OODE</b>	441 kcal	V: 17	R: 12	SV: 59