

KEENI LASTEAIARÜHMADE MENÜÜ

02.03 – 13.03.2020

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK	ÕHTUOODE
ESMASPÄEV 02.03	Tatrahelbepuder, või, tee, võileib maksapasteediga, puuvili	Köögivilja-vorstikaste riisiga, leib, morss	Kanasupp, piim, leib, puuvili
		PRIA puuvili, piim	
	462 kcal V: 10 R: 17 SV: 56	520 kcal V: 9 R: 20 SV: 90	482 kcal V: 11 R: 9 SV: 48
TEISIPÄEV 03.03	Neljaviijahelbepuder, keedis, või, võileib vorstiga, kakao, puuvili	Hakklihasupp, karamellkissell keedisega, leib	Makaronid hakklihaga, leib, piim, puuvili
		PRIA köögivili, piim	
	439 kcal V: 13 R: 17 SV: 58	456 kcal V: 20 R: 15 SV: 65	420 kcal V: 18 R: 13 SV: 57
KOLMAPÄEV 04.03	Riisihelbepuder, või keedis, võisai tomatiga, piim, puuvili	Guljašš porgandiga, kartul, salat, leib, tee	Piima-makaronisupp, vorstivõileib, piim, puuvili
		PRIA puuvili, piim	
	380 kcal V: 10 R: 14 SV: 54	513 kcal V: 22 R: 17 SV: 56	492 kcal V: 20 R: 25 SV: 64
NELJAPÄEV 05.03	Mannapuder, keedis, või, võisai singiga, puuvili, jogurt	Värsketapsasupp, kohupiimakreem keedisega, leib	Riisi-sealiharoog köögiviljadega, piim, puuvili, leib
		PRIA köögivili, piim	
	409 kcal V: 14 R: 16 SV: 50	420 kcal V: 13 R: 9 SV: 55	492 kcal V: 23 R: 17 SV: 60
REEDE 06.03	Võisai juustuga, stritsel, morss, puuvili	Küpsetatud kana, kartul, hapukoorekaste, salat, leib, morss	Hommikusöögihelbed piimaga, kukkel, puuvili, piim
		PRIA puuvili, piim	
	410 kcal V: 10 R: 10 SV: 53	523 kcal V: 18 R: 24 SV: 53	547 kcal V: 21 R: 13 SV: 72
ESMASPÄEV 09.03	Neljaviijahelbepuder, või, keedis, morss, võisai šokokeemiga, puuvili	Makaronid hakklihaga, salat, leib, morss	Boršisupp, piim, leib, puuvili
		PRIA piim, puuvili	
	435 kcal V: 11 R: 15 SV: 61	470 kcal V: 18 R: 13 SV: 57	470 kcal V: 20 R: 14 SV: 84
TEISIPÄEV 10.03	Hirsipuder, keedis, või, kurgivõileib, tee, puuvili	Frikadellisupp, rullbiskviit, leib	Kartulisalat, leib, jogurt, puuvili
		PRIA piim, köögivili	
	384 kcal V: 8 R: 8 SV: 60	510 kcal V: 19 R: 11 SV: 70	401 kcal V: 9 R: 12 SV: 57
KOLMAPÄEV 11.03	Riisihelbepuder, või keedis, vorstivõileib, piim, puuvili	Kana-juustukaste, kartul, salat, morss, leib	Piima-spagetisupp, piim, puuvili, leib
		PRIA puuvili, piim	
	390 kcal V: 10 R: 14 SV: 56	498 kcal V: 20 R: 12 SV: 62	490 kcal V: 10 R: 10 SV: 50

NELJAPÄEV 12.03	Mannapuder, keedis, või, võileib juustuga, puuvili, piim	Rassolnik, manna vaht piimaga, leib, hapukoor	Makaronid singiga, leib, piim, puuvili
		PRIA köögivili, piim	
	437 kcal V: 13 R: 18 SV: 55	510 kcal V: 14 R: 10 SV: 56	492 kcal V: 12 R: 10 SV: 63
REEDE 13.03	Võileib pasteediga, võisai tomatiga, tee, puuvili	Praekala, kartul, kaste, salat, jogurt, leib	Müsli piimaga, juustusaiake, puuvili
		PRIA puuvili, piim	
	396 kcal V: 10 R: 10 SV: 67	502 kcal V: 25 R: 17 SV: 58	405 kcal V: 12 R: 17 SV: 64

Tähistused:

V - valgud grammides

R - rasvad grammides

SV - süsivesikud grammides

10 päeva keskmine:

HOMMIK	414 kcal	V: 11	R: 14	SV: 57
LÕUNA	492 kcal	V: 18	R: 15	SV: 62
OODE	469 kcal	V: 16	R: 14	SV: 62