

KEENI LASTEAIARÜHMADE MENÜÜ

03.12 – 14.12.2018

Kinnitan: _____
/M. Murumaa/

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE
ESMASPÄEV 03.12	Hirsipuder, keedis, või, singivõileib, tee, puuvili	Hakklihakaste, tatar, salat, leib, morss	Kanasupp, piim, leib, puuvili
		PRIA puuvili, piim	
	384 kcal V: 8 R: 8 SV:60	510 kcal V: 16 R: 14 SV: 52	482 kcal V: 11 R: 19 SV: 48
TEISIPÄEV 04.12	Neljajahelbepuder, keedis, või, kurgivõileib, morss, puuvili	Kodune seljanka, kohuke, leib	Mulgipuder, köögiviljakaste, leib, piim, puuvili
		PRIA köögivili, piim	
	385 kcal V: 9 R: 8 SV: 62	502 kcal V: 14 R: 9 SV: 62	470 kcal V: 24 R: 14 SV: 56
KOLMAPÄEV 05.12	Tatrahelbepuder, või, tee, võileib maksapasteediga, puuvili	Maksastroganov, kartul, salat, leib, jogurt	Piima-spagetisupp, piim, puuvili, leib
		PRIA puuvili, piim	
	462 kcal V: 10 R: 17 SV: 56	499 kcal V: 15 R: 10 SV: 65	490 kcal V: 10 R: 10 SV: 50
NELJAPÄEV 06.12	Maisimannapuder, keedis, või, kakao, puuvili	Värskekapsasupp, kohupiimakreem kisselliga, leib	Riisi-sealiharoorog köögiviljadega , piim, puuvili, leib
		PRIA köögivili, piim	
	373 kcal V: 9 R: 10 SV: 62	420 kcal V: 13 R: 9 SV: 55	492 kcal V: 23 R: 17 SV: 60
REEDE 07.12	Riisihelbepuder, või keedis, vorstivõileib, piim, puuvili	Pikkpoiss, kartul, kaste, salat, leib	Müsli piimaga, juustusaiake, puuvili
		PRIA puuvili, piim	
	390 kcal V: 10 R: 14 SV: 56	489 kcal V: 20 R: 10 SV: 64	405 kcal V: 12 R: 17 SV: 64

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUOODE
ESMASPÄEV 10.12	Mannapuder, keedis, või, võileib juustuga, puuvili, piim	Köögivilja-vorstikaste riisiga, leib, morss	Boršisupp, piim, leib, puuvili
	437 kcal V: 13 R: 18 SV: 55	PRIA puuvili, piim 520 kcal V: 9 R: 20 SV: 90	470 kcal V: 20 R: 14 SV: 84
TEISIPÄEV 11.12	Tatrahelbepuder, või, kakao, võisai munavõidega, puuvili	Hapukapsasupp, piimakissell keedisega, leib	Makaronisalat, leib, piim, puuvili
	425 kcal V: 10 R: 17 SV: 54	PRIA köögivili, piim 502 kcal V: 19 R: 20 SV: 70	497 kcal V: 20 R: 19 SV: 50
KOLMAPÄEV 12.12	Neljaviijahelbepuder, keedis, või, võisai vorstiga, morss, puuvili	Hakklihakaste, kartul, salat, morss, leib	Piima-klimbisupp, singivõileib, puuvili, piim
	430 kcal V: 13 R: 17 SV: 58	PRIA puuvili, piim 520 kcal V: 20 R: 21 SV: 64	492 kcal V: 20 R: 25 SV: 64
NELJAPÄEV 13.12	Riisihelbepuder, või keedis, võileib tomatiga, piim, puuvili	Kana-nuudlisupp, vahukoor küpsise ja marjadega, leib	Ühepajatoit lihaga, piim, puuvili, leib
	384 kcal V: 10 R: 14 SV: 54	PRIA köögivili, piim 506 kcal V: 20 R: 23 SV: 60	435 kcal V: 14 R: 15 SV: 59
REEDE 14.12	Hirsipuder, keedis, või, singivõileib, tee, puuvili	Mulgipuder lihaga, kaste, leib, tee	Hommiikusöögihelbed piimaga, kukkel, puuvili
	384 kcal V: 8 R: 8 SV: 60	PRIA puuvili, piim 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

10 päeva keskmine:

HOMMIK	405 kcal	V: 10	R: 13	SV: 58
LÕUNA	500 kcal	V: 17	R: 16	SV: 66
PIKKPÄEV	478 kcal	V: 18	R: 15	SV: 61