# Nädala menüü

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Esmaspäev03.02.2025 | Teisipäev04.02.2025 | Kolmapäev05.02.2025 | Neljapäev06.02.2025 | Reede07.02.2025 |
| Hommikusöök | * 8-viljahelbepuder kliidega 120g/200g
* Piim 120g/150g
* Või 3g/5g
 | * Rukkihelbepuder120g/200g
* Piim (PRIA) 150g
* Keedis 15g/20g
 | * Piima-riisisupp 150g/250g
* Sepik singivahuga 25g/35g
 | * Munahüüve 100g/150g
* Võileib20g
* Tee 120g/150g
 | * 5-viljahelbepuder 120g/200g
* Keedis 15g/20g
* Piim 120g/150g
 |
| Vitamiinipaus | * Värske kapsas 30g
 | * Porgand 30g
 | * Kaalikas (PRIA) 30g
 | * Porgand (PRIA) 30g
 | * Valge redis 30g
 |
| Lõunasöök | * Kanakaste 100g/130g
* Kuskuss keedetud 80g/100g
* Rukkileib 15g/25g
* Porgandisalat päevalilleseemnetega 40g/50g
* Keefiri-marjasmuuti
* 120g/150g
 | * Borš kapsa ja kartuliga, ubadega ilma lihata, maitserohelisega
* Hapukoor 10g/15g
* Teraleib 20g/35g
* Röstitud kaerahelbed10g/15g
* Virsikukissell 120g/150g
 | * Sealiha strooganov 100g/130g
* Tatar 80g/100g
* Peedisalat 40g/50g
* Rukkileib 15g/25g
* Kamajook 120g/150g
 | * Kalaseljanka maitserohelisega 200g/250g
* Hapukoor 10g/15g
* Teraleib 20g/35g
* Keefiritarretis 100g/120g
* Keedis 15g/20g
 | * Hakklihapallid seguhakklihast 50g/65g
* Keedetud kartul 100g/130g
* Rukkileib 15g/25g
* Värskekapsa-porgandi salat tilliga 40g/50g
* Koorekaste 40g/60g
* Joogijogurt 120g/150g
 |
| Vitamiiniamps | * Õun (PRIA) 50g/60g
 | * Pirn 50g/60g
 | * Puuvili 50g
 | * Pirn 50g/60g
 | * Puuvili 50g
 |
| Õhtuoode | * Talupojasupp sealihaga, maitserohelisega 150g/200g
* Leib15g
* Hapukoor 10g/15g
 | * Makaronid hakklihaga 120g/150g
* Soe mahlajook 120g/200g
 | * Kala-köögivilja pajaroog (lõhega) 120g/150g
* Marjatee 120g/150g
* Leib15g
 | * Piim (PRIA) 150g
* Sepik 15g
* Kartuli-lillkapsapuder 120g/150g
 | * Kohupiima-rosinapuding 80g/100g
* Hele viinamarjajook 120g/150g
 |

# \*Mahlajoogid valmistatakse Rõngu Mahl AS mahlakontsentraatidest.Toitlustaja võib vajadusel muuta menüüd.\*Võimalike allergeenide kohta küsi informatsiooni lasteaia koka või Tüdrukud OÜ esindaja käest (ene@tudrukud.ee)

# Nädala menüü

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Esmaspäev10.02.2025 | Teisipäev11.02.2025 | Kolmapäev12.02.2025 | Neljapäev13.02.2025 | Reede14.02.2025 |
| Hommikusöök | * Neljaviljahelbepuder
* 120g/200g
* Või 3g/ 5g
* Piim (PRIA) 150g
 | * Omlett 80g/100g
* Tee 120g/150g
* Sepik ürdivõidega 20g
 | * Piima-nuudlisupp 150g/250g
* Sepik munavõiga20g/35g
 | * 3-viljahelbepuder 120g/200g
* Või 3g/ 5g
* Marjatee 120g/150g
 | * Odrahelbepuder 120g/200g
* Keedis 15g/20g
* Piim 120g/150g
 |
| Vitamiinipaus | * Porgand (PRIA) 30g
 | * Värske kapsas 30g
 | * Valge redis(PRIA) 30g
 | * Nuikapsas 30g
 | * Kaalikas 30g
 |
| Lõunasöök | * Kurzeme strooganov 100g/130g
* Keedetud kartul 100g/130g
* Rukkileib 15g/25g
* Peedisalat40g/50g
* Joogijogurt 120g/150g
 | * Läätsesupp veiselihaga, maitserohelisega 200g/250g
* Hapukoor 10g/15g
* Teraleib 20g/35g
* Marjamahlakissell 120g/150g
* Vahukoor 15g/20g
 | * Ahjukala juustuga 50g/60g
* Sõmer riis 80g/100g
* Rukkileib 15g/25g
* Hiinakapsa-maisi -paprika salat tilliga 40g/50g
* Keefirikokteil 120g/150g
 | * Köögiviljasupp sealihast, maitserohelisega 200g/250g
* Hapukoor 10g/15g
* Teraleib 20g/35g
* Kakaokohupiimakreem 80g/120g
* Keedis 15g/20g
 | * Tatar 80g/100g
* Rukkileib 15g/25g
* Hapukapsasalat 40g/50g
* Marjajogurt 120g/150g
* Kanakaste porgandi ja ubadega 100g/130g
 |
| Vitamiiniamps | * Õun (PRIA) 50g/60g
 | * Puuvili 50g
 | * Pirn 50g/60g
 | * Õun 50g/60g
 | * Puuvili 50g
 |
| Õhtuoode | * Kalasupp maitserohelisega 150g/200g
* Leib15g
* Hapukoor 10g/15g
 | * Makaronid köögiviljadega 120g/150g
* Kakaojook 120g/150g
 | * Kartulipuder singi ja sibulaga 120g/150g
* Leib15g
* Piim (PRIA) 150g
 | * Riisiroog hakklihaga 120g/150g
* Hapukoor maitserohelisega 10g/15g
* Piim 120g/ 150g
 | * Pitsa 80g/100g
* Õuna-aroonia-kirsijook 120g/150g
 |

# \*Mahlajoogid valmistatakse Rõngu Mahl AS mahlakontsentraatidest.Toitlustaja võib vajadusel muuta menüüd.\*Võimalike allergeenide kohta küsi informatsiooni lasteaia koka või Tüdrukud OÜ esindaja käest (ene@tudrukud.ee)

# Nädala menüü

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Esmaspäev17.02.2025 | Teisipäev18.02.2025 | Kolmapäev19.02.2025 | Neljapäev20.02.2025 | Reede21.02.2025 |
| Hommikusöök | * Nisuhelbepuder 120g/200g
* Või 3g/ 5g
* Piim (PRIA) 150g
 | * Rukkihelbepuder
* 120g/200g
* Piim (PRIA) 150g
* Keedis 15g/20g
 | * Odrahelbesupp 150g/250g
* Sepik juustuvõiga 25g/40g
 | * 5-viljahelbepuder 120g/200g
* Keedis 15g/20g
* Piim 120g/150g
 | * Ahjuomlett 100g/120g
* Sepik võiga 20g
* Tee 120g/150g
 |
| Vitamiinipaus | * Õun (PRIA) 50g/60g
 | * Värske kapsas (PRIA) 30g
 | * Kaalikas 30g
 | * Valge redis 30g
 | * Värske kapsas 30g
 |
| Lõunasöök | * Hakklihakaste 100g/130g
* Tatar 80g/100g
* Peedisalat 40g/50g
* Rukkileib 15g/25g
* Keefirikokteil 120g/150g
 | * Kuldne kalasupp maitserohelisega 200g/250g
* Hapukoor 10g/15g
* Teraleib 20g/35g
* Mahlatarretis 100g/130g
* Vahukoor 15g/20g
 | * Keedetud kartul 100g/130g
* Rukkileib 15g/25g
* Värskekapsa salat tilliga 40g/50g
* Lihapallid kanahakklihast 40g/55g
* Joogijogurt 120g/150g
* Koorekaste 40g/60g
 | * Hapukapsasupp sealihaga maitserohelisega, 200g/250g
* Hapukoor 10g/15g
* Teraleib 20g/35g
* Mannavaht 100g/120g
* Piim 100g/120g
 | * Kala konservkurgi-koorekastmes 100g/130g
* Sõmer riis 80g/100g
* Rukkileib 15g/25g
* Porgandi-ananassisalat 40g/50g
* Keefiri-virsikusmuuti
 |
| Vitamiiniamps | * Porgand (PRIA) 30g
 | * Pirn 50g/60g
 | * Puuvili 50g
 | * Puuvili 50g
 | * Õun 50g/60g
 |
| Õhtuoode | * Lillkapsasupp kanalihaga, maitserohelisega 150g/200g
* Leib15g
 | * Kartulipuder 120g/180g
* Leib15g
* Keefir 120g/150g
 | * Keedis 15g/20g
* Pannkoogid 60g/90g
* Piim 120g/150g
 | * Makaronid munaga 120g/150g
* Tee sidruniga 120g/200g
 | * Kama kohupiimakreem 80g/120g
* Keedis 15g/20g
* Piim 120g/150g
 |

\*Mahlajoogid valmistatakse Rõngu Mahl AS mahlakontsentraatidest.
Toitlustaja võib vajadusel muuta menüüd.
\*Võimalike allergeenide kohta küsi informatsiooni lasteaia koka või Tüdrukud OÜ esindaja käest (ene@tudrukud.ee)