# Nädala menüü

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Esmaspäev 03.02.2025 | Teisipäev 04.02.2025 | Kolmapäev 05.02.2025 | Neljapäev 06.02.2025 | Reede 07.02.2025 |
| 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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Esmaspäev 10.02.2025 | Teisipäev 11.02.2025 | Kolmapäev 12.02.2025 | Neljapäev 13.02.2025 | Reede 14.02.2025 |
| 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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Esmaspäev 17.02.2025 | Teisipäev 18.02.2025 | Kolmapäev 19.02.2025 | Neljapäev 20.02.2025 | Reede 21.02.2025 |
| 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)