

# LAGEDI LASTEAIAS MENÜÜ

	<u>Esmaspäev</u> <u>25.10.2021</u>	<u>Teisipäev</u> <u>26.10.2021</u>	<u>Kolmapäev</u> <u>27.10.2021</u>	<u>Neljapäev</u> <u>28.10.2021</u>	<u>Reede</u> <u>29.10.2021</u>
<b>Hommikusöök</b>	Maisimannapuder 150g Moos 20g Piim 2.5% 150ml	Piima-makaronisupp 200g Sepik või ja juustuga 50g	Kaerahelbepuder marjadega 150g Kakao 150ml	8-viljahelbepuder 150g Moos 20g Piim 2.5% 150ml	Hirsihelbepuder 150g Moos 20g Piim 2.5% 150ml
<b>Lõunasöök</b>	Ahjukartul lihapallidega 200g Koorekaste 70g Hiinakapsa-kurgi- tomatisalat 50g Koolipiim 2,5%* Rehe leib 30g	Borš kanalihaga 250g Rehe leib 30g Hapukoor 20g Õunakook kohupiimaga 100g Piim(magustoidule) 100ml	Kartuli-singivorm 200g Paprika-tomati- kurgisalat 50g Rehe leib 30g Koolipiim 2,5%*	Kalasupp 250g Hapukoor 20g Rehe leib 30g Tarretis, jogurti – puuvilja 150g	Pilaff veiselihaga 200g Peedi-küüslaugu salat 50g Koolipiim 2,5%*
<b>Õhtuode</b>	Maisihelbed jogurtiga 150g	Hautatud kapsas hakkliha ja riisiga 200g Keefir 150ml	Suvikõrvitsa- lillkapsapüree supp juustuga 200g Sepik 30g	Riisi-makrasalat 150g Sepik 30g Tee 150g	Soojad võileivad 150g Tee 150g Banaan 70g
<b>Vitamiinipaus</b>	Beebiporgand* 70g	Õun* 70g	Kurk* 70g	Pirn* 70g	Paprika* 70g
<b>Energia</b>	924kcal 3867kj	1318kcal 5515kj	994kcal 4161kj	1095kcal 4581kj	1352kcal 5658kj
<b>Valgud</b>	34.37g 14.88%	50.36g 15.28%	46.09g 18.54%	38.75g 14.16%	64.68g 19.13%
<b>Rasvad</b>	34.05g 33.17%	54.10g 36.94%	37.89g 34.29%	45.50g 37.40%	45.49g 30.28%

\* - Tasuta koolipuuviili,-köögivili Euroopa Liidu programmist.

NB: koolipiim on lapsele tasuta Euroopa Liidu programmist ja võib tarbida nii palju kui on soovi arvestusega 200ml toidu kõrvale

## Head isu!

Toidu allergeenide ja/või-talumatusse kohta võtta ühendust peakokaga: tel. 5560 9152 või [peakokk@lagedi.edu.ee](mailto:peakokk@lagedi.edu.ee)