

2023	ESMASPÄEV 09.jaan	TEISIPÄEV 10.jaan	KOLMAPÄEV 11.jaan	NELJAPÄEV 12.jaan	REEDE 13.jaan
HOMMIK	Rukkihelbepuder, külmutatud marjad, piim* <i>200/20/175</i>	Neljaviiljapuder kõrvitsaseemned, moos, piim* <i>200/5/20/175</i>	Ahjuomlett maitserohelisega, tomat*, kakao <i>150/20/200</i>	Hirsihelbepuder, või, münditee <i>200/5/200</i>	7-viljasupp, sepik, juustuvõidega, paprika* <i>200/1tk/20</i>
VAHEPALA Pria	Õun* <i>75/</i>	Paprika* <i>50/</i>	Pirn* <i>75/</i>	Porgand* <i>75/</i>	Õun* <i>75/</i>
LÕUNA	Sealihahautis porgandi ja paprikaga, tatar, kurgi-kapsa toorsalat, piim* <i>130/100/60/175</i>	Köögivilja-kanasupp punaste läätsedega, leivakreem toorjuustu ja maasika toormoosiga, leib/sepik <i>250/150/20/37</i>	Valge kala koorekastmes, keedetud kartul, porgandi- kapsa-paprika toorsalat, maitsevesi <i>130/150/60/200</i>	Borš lihata, hapukoor, ürdivõi, leib/sepik, paprika, kurk, lillkapsas, jogurt-keefiri* kaste <i>250/10/10/37/10/10/10/30</i>	Köögivilja risoto kalkunilihaga, porgandi- apelsini toorsalat, keefir* <i>250/30/30/175</i>
OODE	Täisteraküpsise maius halvaaga, maitsevesi, piim* <i>150/200</i>	Värviline köögiviljaraguu, odrakarask, õunamahl, piim* <i>200/35/200</i>	Hiinakapsa fetajuustu- suitsukana salat, maitsevesi, piim* <i>100/200</i>	Ahjukartul, tomatisalad hapukoorega, leib, maitsevesi, piim* <i>150/30/35/200</i>	Kodune lihapirukas (täistera segujahu), mahlajook, piim* <i>150/200</i>

***Koolipuuvilja ja koolipiima toetab Euroopa liit. LASTEIAIAL ON ÕIGUS TEHA VAJADUSEL MUUDATUSI!**

<i>kcal</i>	1098	1078	1053	1114	1200
<i>valgud</i>	38,2	40.1	42	36,6	48,1
<i>rasvad</i>	35,7	39	41	39,9	37,8
<i>süsiv.</i>	146	144	149	156,7	156,3