

## Lasteaed, gluteenita, TAI Ideekorje 3.-6.a nr 1 reelika@toitutargalt.ee

Esmaspäev	1524,15 kcal	Teisipäev	1354,75 kcal	Kolmapäev	1245,20 kcal	Neljapäev	1266,80 kcal	Reede	1435,56 kcal					
Hommikusöök	363,40 kcal	Hommikusöök	377,79 kcal	Hommikusöök	283,65 kcal	Hommikusöök	364,34 kcal	Hommikusöök	467,49 kcal					
Gluteenivaba kaerahelbepuder (Provena) mandlijoogi ja maapähklivõiga	250,00 g	237,39 kcal	Šokolaadine Provena kaerahelbepäevaliliseemne pannimüсли, lisanditeta šokolaad 56%	60,00 g	271,19 kcal	Kirsi-hiinakapsa mahedik ehk smuuti	300,00 g	114,58 kcal	Kreemine munapuder maitserohelisega	130,00 g	195,74 kcal	Gluteenivaba riisihelbekookosepuder banaani ja marjadega	250,00 g	294,85 kcal
Gluteenivaba kakaojook kakaopulbriga, piim R 2,5%, vähendatud suhkrisaldusega	150,00 g	114,77 kcal	Piim, R 2,5%, D-vitamiiniga, tüüp 'Tere'	200,00 g	106,60 kcal	Porgandi-kaerakarask (Provena, Shär)	60,00 g	124,17 kcal	Gluteenivaba leib	60,00 g	109,64 kcal	Sai, gluteenivaba Kikerherne-seesamiseemne	40,00 g	103,92 kcal
Vaarikad, külmutatud	30,00 g	11,25 kcal				Ürdivõi	7,00 g	44,90 kcal	Peedi-basiiliku pesto Kurk	30,00 g	54,85 kcal	hummus	30,00 g	64,33 kcal
<b>Lõunaosade</b>	<b>8,24 kcal</b>	<b>Lõunaosade</b>	<b>21,44 kcal</b>	<b>Lõunaosade</b>	<b>89,27 kcal</b>	<b>Lõunaosade</b>	<b>92,64 kcal</b>	<b>Lõunaosade</b>	<b>335,89 kcal</b>					
Kurk	80,00 g	8,24 kcal	Paprika, keskmiselt	80,00 g	21,44 kcal	Kõrvitsaseemned, kuivatatud Peet	10,00 g	57,94 kcal	Mandlid, kooritud	10,00 g	63,50 kcal	Peakapsas, valge	70,00 g	18,84 kcal
<b>Lõunasöök</b>	<b>384,29 kcal</b>	<b>Lõunasöök</b>	<b>488,02 kcal</b>	<b>Lõunasöök</b>	<b>456,98 kcal</b>	<b>Lõunasöök</b>	<b>432,05 kcal</b>	<b>Lõunasöök</b>	<b>335,89 kcal</b>					
Rikkalik frikadellisupp seahakklihast isetehtud frikadellidega	300,00 g	201,93 kcal	Ahjuforell	100,00 g	226,83 kcal	Kolme oa supp tomati, kartuli ja porgandiga, oliiviõli	300,00 g	239,78 kcal	Mandlid, kooritud (Remedyway)	150,00 g	248,33 kcal	riisinuudlitega	300,00 g	193,45 kcal
Gluteenivaba leib	60,00 g	109,64 kcal	Lillkapsapüree	150,00 g	43,47 kcal	Sai, gluteenivaba	60,00 g	155,88 kcal	Kaalikas	80,00 g	29,14 kcal	Gluteenivaba leib	60,00 g	109,64 kcal
Banaan	80,00 g	72,72 kcal	Ingveririis (Bosto)	120,00 g	158,95 kcal	Mustikad, külmutatud	40,00 g	17,24 kcal	Kõrvitsaseemnetega	80,00 g	33,69 kcal	Pirn	80,00 g	32,80 kcal
<b>Õhtueine</b>	<b>768,22 kcal</b>	<b>Õhtueine</b>	<b>467,49 kcal</b>	<b>Õhtueine</b>	<b>415,30 kcal</b>	<b>Õhtueine</b>	<b>377,77 kcal</b>	<b>Õhtueine</b>	<b>613,34 kcal</b>					
Siidjas suvikõrvitsarisoto (Bosto), juust 25-26%, rapsiõli	250,00 g	377,29 kcal	Lahe läätsesupp	300,00 g	135,81 kcal	Ühepajatoit kikerhernestega	250,00 g	225,77 kcal	Rõstitud kõrvitsa-porgandi püreesupp	300,00 g	128,44 kcal	Pitsa peedi ja kitsejuustuga (Schär)	250,00 g	419,26 kcal
Tatralivad, tüüp 'Dr Nature'	15,00 g	51,53 kcal	Sai, gluteenivaba	40,00 g	103,92 kcal	Gluteenivaba leib	30,00 g	54,82 kcal	Sai, gluteenivaba Puuvilja-hapupiima maius kaneelis rõstitud gluteenivabade	40,00 g	103,92 kcal	Porgand riivitult	80,00 g	25,92 kcal
Tomat Apelsini-mandli-kaerakeeks (Provena, Remedyway), või 80%, rapsiõli	80,00 g	17,52 kcal	Herne-päevaliliseemne pesto	30,00 g	103,24 kcal	Suvikõrvitsa-õunasalat Jogurti-kohupiima-maasikamaius gluteenivaba	80,00 g	19,52 kcal	krutoonidega	150,00 g	145,40 kcal	Siidine spinatismuuti	250,00 g	168,17 kcal
	80,00 g	321,88 kcal	Tomat Ahjuõun mandlitäidisega, või 80%	40,00 g	8,76 kcal	leivapuruga	150,00 g	115,20 kcal						

Menüü koostaja: Reelika Õigemeel - Eesti Toitumisnõustamise Ühing. Koostööpartner: Eesti Tsöliaakia Selts  
©NutriData toitumisprogramm, versioon 8, Tervise Arengu Instituut, 2019.