

Lasteaed, gluteenita, TAI Ideekorje 3.-6.a nr 2 reelika@toitutargalt.ee

Esmaspäev	1190,61 kcal	Teispäev	1301,65 kcal	Kolmapäev	1168,40 kcal	Neljapäev	1279,24 kcal	Reede	1305,48 kcal					
Hommikusöök	250,29 kcal	Hommikusöök	446,44 kcal	Hommikusöök	328,09 kcal	Hommikusöök	317,77 kcal	Hommikusöök	314,68 kcal					
Omlätt värskete ürtidega, piim 3,5%, oliiviõli	130,00 g	134,65 kcal	Gluteenivaba riisihelbepuder, piim D 2,5%, suhkruta	300,00 g	224,26 kcal	Gluteenivaba hirsipuder, piim 3,5%, või 80%	300,00 g	256,42 kcal	Hiinakapsa-marja-banaani-meloni jogurt, jogurt 2,5%	300,00 g	143,93 kcal	Gluteenivaba kaerahelbepuder (Provena), piim D 2,5%, suhkruta	300,00 g	237,16 kcal
Tatralaivad, tüüp 'Dr Nature'	25,00 g	85,88 kcal	Sai, gluteenivaba	60,00 g	155,88 kcal	Õuna-kaneeli kuubikud	30,00 g	19,81 kcal	Gluteenivaba leib	60,00 g	109,64 kcal	Marjapüree (toormoos)	25,00 g	14,42 kcal
Kurgi-kodujuustukate küüslaugu ja värske tilliga, kodujuust 5%, hapukoor 10%	30,00 g	21,00 kcal	Juustu-porgandipasteet, hapukoor 10%	30,00 g	57,54 kcal	'Farmi', 'Tere', 'Valio'	100,00 g	51,86 kcal	oliiviõli	10,00 g	55,44 kcal	vitamiiniga, tüüp 'Tere'	100,00 g	63,10 kcal
Tomat	40,00 g	8,76 kcal	Tomat	40,00 g	8,76 kcal			Tomat	40,00 g	8,76 kcal				
Vahepala		8,24 kcal	Vahepala		29,14 kcal	Vahepala		25,92 kcal	Vahepala		31,33 kcal	Vahepala		16,15 kcal
Kurk	80,00 g	8,24 kcal	Kaalikas	80,00 g	29,14 kcal	Porgand	80,00 g	25,92 kcal	Peet	80,00 g	31,33 kcal	Peakapsas, valge	60,00 g	16,15 kcal
Lõunasöök		490,15 kcal	Lõunasöök		435,62 kcal	Lõunasöök		378,08 kcal	Lõunasöök		449,39 kcal	Lõunasöök		447,82 kcal
Kartuli-porgandi-kapsa-tomati supp valgete ubade ja veisehakklihaga, rapsiõli	350,00 g	261,55 kcal	Seaguljašš porgandi ja paprikaga, hapukoor 10%, oliiviõli, toortatrajahu	150,00 g	152,52 kcal	Tomati-läätsesupp, oliiviõli	350,00 g	209,28 kcal	Pilaff täisterariisist kanalihaga (Bosto), rapsiõli	350,00 g	366,68 kcal	Lõhesupp, rapsiõli	350,00 g	254,18 kcal
Sai, gluteenivaba	60,00 g	155,88 kcal	Ahjukartul ja lillkapsas, oliiviõli	200,00 g	166,50 kcal	Gluteenivaba leib	60,00 g	109,64 kcal	Hiinakapsasalat pirni ja selleriga koorekastmes, hapukoor 10%	80,00 g	49,91 kcal	Sai, gluteenivaba	60,00 g	155,88 kcal
Banaan	80,00 g	72,72 kcal	küüslaugusalat, oliiviõli	100,00 g	83,24 kcal	Kiivi	80,00 g	44,08 kcal	Pirn	80,00 g	32,80 kcal	Õun, keskmiselt	80,00 g	37,76 kcal
Õhtueine		441,94 kcal	Õhtueine		390,45 kcal	Õhtueine		436,31 kcal	Õhtueine		480,75 kcal	Õhtueine		526,83 kcal
Gluteenivaba mulgipuder läätsedega (ilma odrakruubita)	300,00 g	248,24 kcal	Virsik / Nektariin hapukoor 10%	200,00 g	220,63 kcal	ilma suhkruta muna	100,00 g	155,33 kcal	Suvikõrvitsa-brokoliipüreesupp, oliiviõli, kookosjook	300,00 g	153,38 kcal	toorjuust 14%	250,00 g	337,35 kcal
Võis röstitud sibula-ürdisegu, või 80%	10,00 g	10,49 kcal	Nuikapsas	80,00 g	19,36 kcal	Jogurti-hapukoorekaste maitserohelisega, jogurt 2,5%, hapukoor 20%	50,00 g	50,59 kcal	Tatralaivad, tüüp 'Dr Nature'	25,00 g	85,88 kcal	Jääsalat tomati, kurgi ja päevalilleseemnetega	80,00 g	38,81 kcal
Porgandi-kõrvitsa salat Kreeka pähklitega	80,00 g	47,60 kcal	Gluteenivaba leib	40,00 g	73,09 kcal	oliiviõli	80,00 g	44,58 kcal	Oa-tomatipasteet	30,00 g	71,52 kcal	Lumemaasikas (õuna-peeditarretis)	150,00 g	66,08 kcal
Värskete puuviljade salat (õun, banaan, kiivi, pirn, viinamarjad, granaatõun)	120,00 g	72,11 kcal	Maasika-apelsini-banaani-jogurti mahedik ehk smuuti	150,00 g	77,37 kcal	Kohupiima-vahukoorekrem värskete puuviljadega, kohupiimapasta 3%	150,00 g	185,81 kcal	Kurk Ploomi-gluteenivaba leiva kreem kodujuustuvahu ja õunakuubikutega, kodujuust 5%, vahukoor 35%	40,00 g	4,12 kcal	Vahukoor, vahustatud	25,00 g	84,59 kcal
Mandlid, kooritud	10,00 g	63,50 kcal												

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