

Tartu Karlova Lasteaed menüü 04.03-08.03.2024 Sõimerühm, 1-2(3) aastased		Valmistoidu kaal, grammi	Toidue energia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		937	35,67	26,04	144,31			
HS	Vieiviljapuder	150					1;2	Vieiviljahelbed, Piim R2,5%
	Maasikas	10						
LS	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria nuikapsas	70						
	Kaunviljapüreesupp	180					2	Valge uba, sibul, porgand, kaalikas, küüslauk, vahukoor R 35%
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Kohupiimakreem	130					2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiimapasta R 3 %
OODE	Marjapüree	10						
	Pria õun	80						
	Kaerasepik	10					1;11;2	
OODE	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga, mahe kartul	60					2	Kartul, riivuust R 23%, tomat
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Rehe rukkivormileib	10					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		951	44,43	40,16	106,23			
HS	Ahjuomlett	100					1;2;3	Muna, piim, nisujahu, till
	Võiseepik lihaga	25					1;2	
LS	Pria piim, mahe	130					2	
	Pria porgand, mahe	70						
	Ahjus küpsetatud forellifilee	40					4	Forellifilee
	Koorekaste tilliga	40					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Kartulipuder, mahe kartul	100					2	
	Kaalikas	40						
	Aurutatud mais	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
OODE	Banaani-mango jogurtikokteil	130					2	Banaan, mango, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria piim	80						
	Kodukandi rukkileib	10					1;11;2	
	Kalkuni-lillkapsasupp	130						Kartul, lillkapsas, sibul, porgand, paprika, till, kalkuniliha
Täisterasepik	20					1;11;2		
KOLMAPÄEV KOKKU :		908	34,94	24,25	140,69			
HS	Nisuhelbepuder, mahe nisuhelbed, mahe piim	150					1;2	Nisuhelbed, Piim R2,5%
	Aedmarjamoos	10						
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria paprika	70						
	Hakklihasupp	180						Hakkliha, kartul, herned, porgand, kapsas, sibul
	Marjatarretis	100						Marjasegu, kontsentreeritud mahl õuna-kirsi suhkruta, toiduzelatiin
	Vahukoor	10					2	
OODE	Apelsin	80						
	Jassi seemneleib	20					1;11;2	
	Köögivilja - tatarroog sealihaga	130						Sealiha, tatar, porgand, kaalikas, sibul, küüslauk, petersell
	Külm hapukoorekaste	20					2	Hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, till
OODE	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Kaerasepik	20					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		920	32,13	28,63	136,09			
HS	Piima - täisterakaerahelbesupp, mahe kaerahelbe	150					1;2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Sepik juustuvõiga	25					1;2	
LS	Pria kurk	70						
	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	40						Kanaliha
	Valge kaste maitserohelisega	40					1;2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud riis	100						
	Porgand, mahe	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria piim, mahe	130					2	
OODE	Banaan	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20					1;11;2	
	Köögiviljasupp lihata	130						Porgand, sibul, kaalikas, kapsas, kartul, till
Täisterasepik	20					1;11;2		
REEDE KOKKU :		935	23,98	37,66	125,45			
HS	Maisimannapuder	150					2	Maisimanna, Piim R2,5 %
	Aedmarjamoos	10						
LS	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kaalikas	70						
	Külasupp sealihaga, mahe kartul	180					1	Odrakruup, sibul, porgand, till, sealiha, kaalikas, kapsas, kartul
	Karamellpuding	100					2	Piim R 2,5 %, tärklis
	Marja toormoos	10						
OODE	Kiivi	80						
	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2	
	Brownie	70					1;2;3	Kakaopulber, või R 82 %, muna, peet
Piparmündi tee	100							
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		930	34,23	31,35	130,55			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 11.03-15.03.2024 Sõimerühm, 1-2(3) aastased		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		949	33,31	31,52	136,57			
HS	Kirkaerahelbepuder	150					1;2	Kirkaerahelbed,piim R 2,5%
	Marjasegu	10						
LS	Pria piim, mahe	130					2	
	Pria kurk	70						
	Kodune hakklihakaste	100					1;2	Hakkliha,sibul,porgand,nisujahu,hapukoor R 20%,till
	Keedetud tatar	100						
	Peet, mahe	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kirsi-jogurtikokteil	130					2	Kirsid,m/a jogurt R 2,5 %
	Pria õun	80						
	Jassi seemneleib	20					1;11;2	
OODI	Piima - hirsisupp, mahe hirss	130					2	Hirss,piim R 2,5%
	Rukkisepik	20					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		949	32,90	38,22	119,50			
HS	Munapuder	90					1;2;3	Muna,piim R 2,5%, nisujahu, till
	Sepik ürdivõiga	25					1;2	
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria porgand, mahe	70						
LS	Koorene sealihasupp	180					2	Sealiha, porgand, sibul, kartul, porrulauk, kohvikoor R 10 %
	Kaerahelbe - marjakrõbedik	80					1;2	Marjasegu, nisujahu, täisterakaerahelbed, või R 82 %
	Vaniljekaste	10					2	Tärklis,piim R 2,5%
	Pria piim	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	10					1;11;2	
OODI	Makaronid kanaga, mahe pasta	130					1	Pasta, kanaliha, sibul, porgand
	Mustõstra mahlajook	100						
	Täisterasepik	10					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		912	27,29	20,76	153,68			
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed	150					1;2	Odrahelbed,piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, mahe	130					2	
	Pria tomat	70						
LS	Oakotlet	40					10	Porgand, sibul, küüslauk, punane uba, sinep
	Valge kaste maitserohelisega	40					1;2	Piim R2,5,nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud riis, mahe	100						
	Värske kapsas	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Maasikasmuuti	130					2	Maasikad,m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %
	Apelsin	80						
	Kaerasepik	20					1;11;2	
	OODI	Porgandipiireesupp, mahe porgand	130					2
Rõstitud sepikukuubikud		10					1;2	
Täistera rukkileib		20					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		918	30,51	31,75	127,97			
HS	Rukkibelbepuder, mahe rukkibelbed	150					1;2	Rukkibelbed, Piim R2,5%
	Maasika toormoos	10						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria lillkapsas, mahe	70						
LS	Lihne kalasupp munaga	180					3;4	Heigifilee, sibul, kartul, porgand, muna, till
	Kuldne kõrvitsakreem	100					2	Kõrvits,zelatiin,vahukoor R 35 %,mahl
	Banaan	80						
	Rehe rukkivormileib	10					1;11;2	
OODI	Kartuliroog hakklihaga, mahe kartul	130						Kartul, hakkliha, sibul
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Täisterasepik	10					1;11;2	
REEDE KOKKU :		912	35,02	33,85	122,60			
HS	Piima - kaheksaviiljasupp	150					1;2	Kaheksaviiljahelbed,piim R2,5%
	Rukkivõileib värske kurgiga	25					1;2	
	Pria salatilehed	70						
LS	Hautatud kalkunilihatükid	40						Kalkuniliha, sibul, küüslauk
	Koorekaste peterselliga	40					1;2	Kohvikoor R10%, nisujahu, petersell
	Keedetud kartulid, mahe kartul	100						
	Porgand, mahe	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Marjakissell	130						Tärklis,marjasegu
	Melon	80						
	Kodukandi rukkileib	10					1;11;2	
	OODI	Juustusai	60					1;2;3
Pria piim, mahe		130					2	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		928	31,8	31,2	132,1			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 18.03-22.03.2024 Sõimerühm, 1-2(3) aastased			Valmistoi du kaal, grammi	Toiduener- gia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesiku- d, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			950	25,22	31,63	142,97			
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe täisterakaerahelbed	150						1,2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Kirss	10							
LS	Pria piim, mahe	100						2	
	Pria kurk	70							
	Kartuli - läätsesupp, mahe läätsed	180							Kartul, sibul, porgand, läätsed, küüslauk, petersell
LS	Maasika-jogurtidessert	100						2	Maitsestatamata jogurt R 2,5%, maasikas, vahukoor R 35%
	Pria õun	80							
	Kaerasepik	10						1;11;2	
	Tatrapuder	130							Tatar
OODE	Hapukoor, R 20 %	10						2	
	Mustsõstra mahlajook	100							
	Jassi seemneleib	10						1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			942	31,76	32,61	131,96			
HS	Keedetud muna, mahe munad	40						3	
	Rukkivõileib sulatatud juustuga	50						1;2	
LS	Pria piim, mahe	100						2	
	Pria paprika	70							
	Kala pikkpoiss	40						1;11;2;3;4	Kalahakkliha, sibul, muna, sepik, seemnesegu
	Koorekaste tilliga	40						1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud riis, mahe	100							
	Hiinakapsas	40							
	Värske kurk	40							
	Seemne-pähklisegu	5						11;6	
	Mustsõstrakissell	130							Mustsõstar, tärklis
	Banaan	80							
OODE	Täisterasepik	10						1;11;2	
	Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	130						2	Kõrvits, küüslauk, porgand, vahukoor R5%, kartul, sibul, kalkuniliha
	Rõstitud sepikukuubikud	10						1;2	
	Kodukandi rukkileib	10						1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			922	30,91	33,64	126,84			
HS	Nisuhelbepuder, mahe nisuhelbed	150						1;2	Nisuhelbed, Piim R 2,5 %
	Aedmarjamoos	10							
LS	Pria piim, R 2.5 %	100						2	
	Pria porgand, mahe	70							
	Kanasupp valgete ubadega	180							Kanaliha, sibul, porgand, valge uba, kartul, porru, till, petersell
	Kohupiimavaht	55						2	Vahukoor R 35 %, kohupimapasta R 3%
	Marjakissell	55							Marjasegu, tärklis
OODE	Pria pirn	80						1;11;2	
	Kaerasepik	10							
	Bolognese kaste	90							Veisehakkliha, sibul, porgand, purustatud tomat, küüslauk, tomatipasta R 28-30%
	Keedetud spagetid	90						1	
OODE	Kummeli tee	100							
	Rehe rukkivormileib	10						1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :			908	34,99	26,62	133,54			
HS	Piima - viievijahelbesupp	150						1;2	Viievijahelbed, Piim R2,5%
	Rukkivõileib värske tomatiga	25						1;2	
LS	Pria kaalikas	70							
	Ahjusealiha	40							Sealiha
	Valge kaste maitserohelisega	40						1;2	Piim R2,5%, nisujahu, till, petersell
	Keedetud kartulid, mahe kartul	100							
	Peet, mahe	40							
	Valge redis	40							
	Seemne-pähklisegu	5						11;6	
	Pria piim, R 2.5 %	130						2	
	Kiivi	80							
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	10						1;11;2	
OODE	Värskekapsasupp lihata	130							Kapsas, kartul, porgand, sibul, till
	Täisterasepik	20						1;11;2	
REEDE KOKKU :			933	26,35	37,06	126,27			
HS	Rukkibelbepuder, mahe rukkibelbed	150						1;2	Rukkibelbed, piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	10							
LS	Pria piim, mahe	100						2	
	Pria kaalikas	70							
	Frikadellisupp , mahe veisehakkliha	180						1;3	Veisehakkliha, veise supikogu, kartul, porgand, sibul, till, petersell
	Mustsõstrakreem riisiga	50						2	Riis, vahukoor R 35 %, mustsõstar, m/a jogurt R 2,5 %
	Apelsin	80							
OODE	Kodukandi rukkileib	20						1;11;2	
	Õuna - rukkikook, mahe täistera rukkijahu	70						1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rukkijahu, õun
OODE	Ingveritee sidruniga	100							
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			931	29,85	32,31	132,32			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 25.03-28.03.2024 Söimerühm, 1-2(3) aastased		Valmistid u kaal, grammi	Toidue nergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud ,grammi	Allergee n	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		924	35,29	28,34	136,55			
HS	Kaeraklipuder	150					1;2	Kaerakliid,Piim R2,5%
	Mustsõstar	10						
	Pria piim, mahe	130					2	
	Pria kurk	70						
LS	Kreemjas läätse - köögiviljakarri	100					2	Sibul, porgand, suvikõrvits, küüslauk, vahukoor, läätsed
	Keedetud tatar	100						
	Jääkapsas	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Banaani-kakao smuuti	130					2	Banaan, kakaoapulber, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria õun	80						
	Rukkiseepik	10					1;11;2	
	Piima-makaronisupp, mahe makaronid	130					1;2	Pasta,Piim R2,5%
	Jassi seemneleib	20					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		903	31,92	29,92	129,11			
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed	150					1;2	Odrahelbed,Piim R2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Koorene kalasupp	180					2;4	Sibul, porru, porgand, kartul, mintafilee, vahukoor R 35, %, till
	Puuviljamagustoit kohupiimaga	100					2	Kohupiimapasta R 3%, vahukoor R 35 %, banaan, apelsin, õun, pim
	Pria pim	80						
	Taisterasepik	10					1;11;2	
OODF	Ungari kanaroor	90						Kanaliha, baklažam, paprika, purustatud tomatid, tomatipasta R 28-30%
	Keedetud riis, mahe	90						
	Õuna mahla jook, mahe õunamahl	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	10					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		929	36,37	32,67	124,60			
HS	Kaheksaviiljapuder	150					1;2	Kaheksaviiljahelbed,Piim R2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, mahe	130					2	
	Pria tomat	70						
LS	Pikipoiss maitserohelise ja küüslauguga, mahe veisehakkli	40					1;2;3	Veisehakkliha, sibul, muna, kaerasepik, küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,till
	Keedetud kartulid, mahe kartul	100						
	Peet	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Ahjuõunasmuuti	130					2	Õun, m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %
	Apelsin	80						
Jassi seemneleib	20					1;11;2		
OODF	Köögiviljasupp sealihaga	130						Sealiha, hernes, porgand, sibul, kaalikas, kapsas, porrulauk, kartul
	Kaerasepik	20					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		936	31,69	33,53	127,35			
HS	Omlett	90					2;3	Muna, piim R 2,5%
	Rukkileib lõhevõidega	25					1;2;4	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria porgand, mahe	70						
LS	Gruusiapärane hartšo kanalihaga	180					9	Kanaliha, sibul, riis, varseller, purustatud tomatid, küüslauk, till, petersell
	Lihavõttepasha	100					2	Kohupiimapasta R 5%,vahukoor R 35%, rosinad ,mangotükkid
	Banaan, mahe	80						
	Kodukandi rukkileib	10					1;11;2	
OODF	Kodune marjakook	70					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, marjasegu
	Soe kummeli - apelsini jook	100						
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		925	33,96	31,22	129,48			