

Tartu Karlova Lasteaed menüü 01.04.-05.04.2024 Sõimerühm, 1-2(3) aastased		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		919	37,27	21,71	145,39			
HS	Nisuhelbepuder, mahe nisuhelbed	150					1,2	Nisuhelbed, Piim R 2,5 %
	Kirss	10						
LS	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
	Läätsesupp sulajuustuga	180					2	Sibul, porgand, apelsin, läätsed, sulatatud juust, petersell
	Kohupiimakreem	100					2	Kohupiimapasta R5%, m/a jogurt R2,5%
OODE	Marjapüree	10						
	Pria õun	80						
	Rukkisepik	20					1;11;2	
	Kartulivormiroog, mahe kartul	130					10;2;3	Sibul, paprika, spinat, kartul, muna, maisestamata jogurt R 2,5 %, riijuust R 23 %
	Mustõstra mahlajook	100						
	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		956	42,26	40,38	107,13			
HS	Ahjuomlett	100					1;2;3	Muna, Piim R 2,5%, nisujahu, till
	Sepik kanavõidega	25					1;2	
LS	Pria piim, mahe	130					2	
	Pria kaalikas	70						
	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	40					4	Forell
	Koorekaste tilliga	40					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
OODE	Keedetud täisterapasta	100					1;3	
	Porgand, mahe	40						
	Aurutatud rohelistes herned	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Kolmemarja smuuti	130						Mustõstar, maasikas, vaarikas
	Pria piim	80						
	Rehe rukkivormileib	10					1;11;2	
	Sealiha - aedviljasupp, mahe kartul	130						Sealiha, porgand, kartul, sibul, roheline uba, kapsas
	Kaerasepik	20					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		921	33,99	29,36	133,10			
HS	Neljaviiljapuder, mahe neljaviljahelbed	150					1;2	Neljaviiljahelbed, Piim R2,5%
	Jõhvikapüree	10						
LS	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria nuikapsas	70						
	Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga, mahe kartul	180					2	Kartul, suvikõrvits, sibul, küüslauk, borjuust r22%, sidrunimahl, kana kuubik
	Röstitud sepikukuubikud	10					1;2	
OODE	Maasikatarretis	100						Maasikas, toiduzelatiin, õuna-kirsi mahl
	Vahukoor	10					2	
	Apelsin	80						
	Täistera rukkileib	10					1;11;2	
	Tatar hakkliha, mahe veisehakkliha	130						Hakkliha, porgand, sibul, küüslauk, petersell, tatar, till
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Täisterasepik	10					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		930	32,11	32,82	129,12			
HS	Piima - täisterakaerahelbesupp, mahe täisterakaerahelbed	150					1;2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Rukkivõileib värskel kurgiga	25					1;2	
LS	Pria tomat	70						
	Hautatud sealihatükid	40						Sealiha, sibul, küüslauk
	Valge kaste maiserohelisega	40					1;2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud kartulid, mahe	100						
OODE	Hiinakapsas	40						
	Värskel paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria piim, R 2,5 %	130					2	
	Banaan	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20					1;11;2	
	Peedisupp, mahe kartul	130						Peet, tomatipasta 28-30 %, porgand, sibul, kartul
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Kaerasepik	20					1;11;2	
REEDE KOKKU :		934	24,56	38,26	125,81			
HS	Hirsipuder	150					2	Hirss, piim R 2,5%
	Õunamoos	10						
LS	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria porgand, mahe	70						
	Hakkliha - köögiviljasupp, mahe kartul	180						hakkliha kodune, kartul, riis, porgand, sobul, roheline uba, till
	Marja-jogurtidessert müsli	100					1;2;6	M/a jogurt r2,5%, marjasegu, vahukoor r35%, zelatiin, täisterakaerahelbed, linaseemned, päevalleseemned, maapähkel röstitud purustatud, rosinad
OODE	Kiivi	80						
	Kodukandi rukkileib	10					1;11;2	
	Kaneelirull	60					1;2;3	Taigen leht või R 82 %, muna
	Soe kummeli - apelsini jook	100						
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		932	34,04	32,51	128,11			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 08.04-12.04.2024 Sõimerühm, 1-2(3) aastased		Valmistoi du kaal, grammi	Toiduener gia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad	
ESMASPÄEV KOKKU :		948	37,52	30,76	133,69				
HS	Rukkihelbepuder, mahe rukkihelbed	200					1;2	Rukkihelbed, Piim R2,5%	
	Marjasegu	20							
LS	Pria piim, mahe	150					2		
	Pria kurk	70							
LS	Hakklihakaste veiselihast, mahe veisehakklihast	130					1;2	Veisehakkliha, sibul, nisujahu, hapukaar R 20%, till	
	Keedetud tatar	130							
	Peet, mahe	40							
	Värske paprika	40							
	Seemne-pähklisegu	10					11;6		
	Maasika-keefirikokteil, mahe keefir	150					2	keefir R 2.5 %, maasikad	
	Pria õun	80							
	Täisterasepik	30					1;11;2		
	OODE	Kalkuni - klimbisupp	150					1;2;3	Kalkuniliha,sibul,kartul,porgand,porru,jahuklimbid
		Jassi seemneleib	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1186	47,69	48,47	140,92				
HS	Munapuder	130					1;2;3	Muna,Piim R 2,5%, nisujahu, till	
	Sepik ürdivõiga	30					1;2		
LS	Pria piim, mahe	100					2		
	Pria porgand	70							
LS	Läätsesupp kanalihaga, mahe läätsed	200					2	Broileri kints, sibul, porgand, apelsin, punased läätsed, sulatatud juust, petersell	
	Marja- rukkivaht, mahe täistera rukkijahu	100					1	Marjasegu,rukkijahu,mahl	
	Piim, R 2,5%	50					2		
	Pria piim	80							
	Täisterasepik	30					1;11;2		
OODE	Mulgipuder sealihaga	150					1;2	Kartul, odrakruup, sibul, piim R 2,5 %, sealiha	
	Hapukoor, R 20 %	10					2		
	Mustsõstra mahlajook	100							
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20					1;11;2		
KOLMAPÄEV KOKKU :		1167	32,02	29,89	194,59				
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed	200					1;2	Odrahelbed,Piim R 2,5%	
	Aedmarjamoos	10							
LS	Pria piim, mahe	150					2		
	Pria tomat	70							
LS	Porgandi-kikerherne kotlet	50					1	kikkerhermes, sibul, porgand, küüslauk, nisujahu	
	Valge kaste maiserohelisega	50					1;2	Piim R 2,5 %, nisujahu, või R 82 %, till, petersell	
	Keedetud kartulid, mahe	130							
	Kaalikas	40							
	Värske kurk	40							
	Seemne-pähklisegu	5					11;6		
	Kirsikissell	150						Kirss, tärklis	
	Apelsin	80							
	Kaerasepik	30					1;11;2		
	OODE	Lillkapsapüreesupp	150					2	Lillkapsas, kohvikoor R 10%, või R 82 %, sibul
Rõstitud sepikukuubikud		10					1;2		
Täistera rukkileib		30					1;11;2		
NELJAPÄEV KOKKU :		1168	47,69	34,32	165,93				
HS	Kirkaerahelbepuder	200					1;2	Kirkaerahelbed,Piim R 2,5%	
	Maasika toormoos	20							
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2		
	Pria lillkapsas	70							
LS	Kalaseljanka, mahe kartul	200					4	Heigifilee, lõhe filee, sibul, tomatipasta, hapukurk, kartul, mustad oliivid, till	
	Hapukoor, R 20 %	10					2		
	Kohupiima leivapuru magustoit apelsiniga	130					1;2	Kohupiim R 0.5%, vahukoor R 35%, apelsin, riivleib	
	Melon	80							
	Täisterasepik	30					1;11;2		
OODE	Rõstitud köögivilja risoto kanaga, mahe riis	150					2	Kana kuubik, paprika, baklažaan, porrulauk, küüslauk, purustatud tomat, riis, riivjuust	
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100							
	Rehe rukkivormileib	20					1;11;2		
REEDE KOKKU :		1206	44,18	47,26	157,67				
HS	Piima - kaheksaviljasupp	200					1;2	Kaheksaviljahelbed,Piim R2,5%	
	Rukkileib ahjukalaga	30					1;2		
LS	Pria salatlehed	70							
	Hautatud kalkunilihatükid	50						Kalkuniliha, sibul, küüslauk	
	Koorekaste peterselliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,petersell	
	Keedetud pärl kuskuss	130					1		
	Porgand, mahe	40							
	Tomat	40							
	Seemne-pähklisegu	10					11;6		
	Jõhvikasmuut	150					2	m/a jogurt R 2.5 %, banaan, jõhvikad	
	Banaan, mahe	80							
	Jassi seemneleib	30					1;11;2		
OODE	Marja - rukkikook, mahe täistera rukkijahu	80					1;2;3	Mustsõstar, vaarikas, muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rukkijahu	
	Pria piim, mahe	150					2		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1179	43,57	39,22	165,35				

Tartu Karlova Lasteaed menüü15.04-19.04.2024 Sõimerühm, 1-2(3) aastased		Valmistoi du kaal, grammi	Toiduen ergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesiku d, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		954	33,81	31,16	135,44			
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe kaerahelbed	150					1;2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Maasikas	10						
LS	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
	Köögiviljasupp, mahe kartul	180						Porgand, sibul, kaalikas, kapsas, kartul, läätsed, till
	Kamavaht	100					1;2	Vahukoor r35%, kohupiim r0,5%, m/a jogurt r2,5%, kama jahu
	Aedmaasikamoos	10						
CODE	Pria õun	80						
	Kaerasepik	20					1;11;2	
	Makaroniroog juustuga, mahe pasta	130					1;2;3	Pasta, riivjuust R 23%, piim R 2,5%, muna
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Rehe rukkivormileib	20					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		903	34,73	32,04	121,37			
HS	Keedetud muna, mahe	40					3	
	Rukkileib ürdikohupiimaga	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
	Kartulipuder, mahe kartul	100					2	
	Hiinakapsas	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Mustsõstrakissell	130						Mustsõstar, tärkliis
	Banaan	80						
CODE	Kodukandi rukkileib	10					1;11;2	
	Talupojasupp sealihaga, mahe kartul	130					1	Sealiha, odratang, sibul, porgand, kartul, kaalikas, juurseller, petersell
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Täisterasepik	10					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		911	31,23	20,28	153,59			
HS	Nisuhelbepuder, mahe nisuhelbed	150					1;2	Nisuhelbed, Piim R 2,5 %
	Aedmarjamoos	10						
LS	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria porgand, mahe	70						
	Tomatine frikadellisupp , mahe veisehakkliha	180					1;3;4	Veisehakkliha, sibul, küüslauk, riivsa, muna, tomatipasta, porgand, kartul, porrulauk, till
	Keefirarretis	100					2	Keefir R 2,5 %, biduželatiin
	Marjapüree	10						
CODE	Pria piim	80						
	Jassi seemneleib	10					1;11;2	
	Kana magushapus kastmes	90					11	Kana kuubik, purustatud tomat, sibul, maisitärklis, sidrunimah, tomatipasta, küüslauk, paprika, seesamiseemned
	Keedetud riis, mahe riis	90						
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Kaerasepik	10					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		916	34,59	31,39	125,36			
HS	Piima - viieviljajahelbesupp	150					1;2	Viieviljajahelbed, Piim R2,5%
	Võisepik juustuga	25					1;2	
LS	Pria kaalikas	70						
	Ahjusealiha	40						Sealiha
	Valge kaste maitserohelisega	40					1;2	Piim R 2,5 %, nisujahu, või R 82 %, till, petersell
	Keedetud kartulid, mahe	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	
CODE	Värskekapsasupp lihata	130						Kapsas, kartul, porgand, sibul, till
	Täisterasepik	20					1;11;2	
REEDE KOKKU :		934	37,14	41,64	105,32			
HS	Hirsipuder	150					1;2	Hirss, piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
LS	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
	Brokolipüreesupp kalkunilihaga, mahe kartul	180					2	Kartul, brokoli, kohvikoor R 10 %, sibul, küüslauk, kalkuniliha
	Röstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Teraviljajaht, mahe neljaviljajahelbed	100					1;2	
	Aedmaasikamoos	10						neljaviljapuder, kohupiim R 0,5 %, vahukoor R 35%
	Apelsin	80						
	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2	
CODE	Ahjupirukas hakkliha-juustukattega	70					1;2;3	Juust R 23 %, keefir R 2,5 %, sibul, muna, nisujahu, hakkliha, tomat
	Ingveritee sidruniga	100						
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		924	34,30	31,30	128,22			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 22.04-26.04.2024 Söimerühm, 1-2(3) aastased		Valmistatud kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		954	33,70	33,47	133,23			
HS	Maisimannapuder	150					2	Maisimanna, Piim R2,5%
	Mustsõstar	10						
LS	Pria piim, mahe	130					2	
	Pria tomat	70						
LS	Kodune hakklihakaste	100					1;2	Hakkliha, sibul, porgand, nisujahu, hapukoor R 10%, till
	Keedetud kartulid, mahe	100						
	Jääkapsas	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Maasika jogurtikokteil	130					2	Maasikad, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria õun	80						
	Jassi seemneleib	20					1;11;2	
OODE	Kana - aedviljasupp sulajuustuga	130					2	Porgand, kartul, kapsas, uba, sibul, sulatatud juust, till, kanaliha
	Rukkisepik	20					1;11;2	
TEISPÄEV KOKKU :		924	27,07	27,37	141,98			
HS	Riisipuder	150					2	Riisa, Piim R2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Borš sealihaga, mahe kartul	180						Peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta 28-30%, sealiha kuubikud, kapsas
	Hapukoor, R 20 %	10					2	Piim R 2,5 %, tärklis
	Piimapuding	100					2	
	Marjapüree	10						
	Banaan	80						
	Täisterasepik	10					1;11;2	
	Makaronid kalkunilihaga, mahe pasta	130					1	Pasta, kalkuniliha, sibul, porgand
OODE	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	10					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		949	31,88	27,78	143,25			
HS	Kaheksaviljapuder	150					1;2	Kaheksaviljahelbed, Piim R2,5%
	Õunamoos	10						
	Pria piim, mahe	130					2	
	Pria porgand, mahe	70						
LS	Kikerhermekaste	100					2	Sibul, küüslauk, kikerhermes, tärklis, petersell, kohvikoor R 10%
	Keedetud tatar	100						
	Peet, mahe	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Ahjuõunasmuut	130					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, õun, kaneel
	Apelsin	80						
	Kaerasepik	20					1;11;2	
	Bataadipüreesupp, mahe kartul	130					2	Kartul, bataat, kohvikoor R 10 %, sibul, porgand, küüslauk
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2	
OODE	Jassi seemneleib	20					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		920	40,72	37,35	107,93			
HS	Omlett juustuga, mahe munad	100					2;3	Muna, piim, riivjuust R 23%
	Võileib lihaga	25					1;2	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Koorene kalasupp, mahe kartul	180					2;4	Sibul, porrulauk, porgand, kartul, heigifilee, vahukoor R 35 %, till
	Marjane sepikuvorm	60					1;2;3	sepik, marjasegu, piim R 2,5 %, muna, või R 82 %
	Piim, R 2,5%	40					2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Pria pirn	80						
	Rehe rukkivormileib	20					1;11;2	
OODE	Ühepajatoit sealihaga	130						Sealiha, kartul, kaalikas, porgand, kapsas,
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Täisterasepik	20					1;11;2	
REEDE KOKKU :		908	30,82	30,96	129,72			
HS	Piima - rukkihelbesupp	150					1;2	Rukkihelbed, piim R 2,5%
	Sepik oa - tomatipasteediga	25					1	
	Pria kurk	70						
LS	Kodused kananagisad	40					1;2;3	Kanaliha, muna, riivsa, maisijahu, m/a jogurt R 2,5 %
	Valge kaste maitserohelisega	40					1;2	Piim R 2,5 %, nisujahu, või R 82 %, till, petersell
	Keedetud riis, mahe	100						
	Porgand, mahe	40						
	Kaalikas	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Jõhvikakissell	130						Jõhvikad, tärklis
	Kiivi	80						
	Kodukandi rukkileib	10					1;11;2	
OODE	Õuna-kõrvtsakook	70					1;2;3	Muna, keefir R 2,5 %, nisujahu, kaerajahu, kõrvits, õun, kõrvitsaseemned
	Pria piim, mahe	100					2	
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:		931	32,84	31,39	131,22			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 29.04-03.05.2024 Sõimerühm, 1-2(3) aastased				Valmistatud kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :				928	30,30	29,94	138,00			
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe kaerahelbed	150						1;2	Täisterakaerahelbed,piim R 2,5%	
	Mustõstar	10								
	Pria piim, mahe	130						2		
	Pria kurk	70								
LS	Köögiviljasupp valgete ubadega, mahe kartul	180							Sibul, porgand, porru, uba, kartul, till, petersell	
	Kohupiimakreem	100						2	Kohupiimapasta R5%, m/a jogurt R2,5%	
	Marja toormoos	10								
	Seemne-pähklisegu	10						11;6		
	Pria õun	80								
	Kaerasepik	10						1;11;2		
OODE	Tatrapuder	130							Tatar	
	Hapukoor, R 20 %	10						2		
	Rehe rukkivormileib	20						1;11;2		
TEISIPÄEV KOKKU :				954	37,35	31,21	133,11			
HS	Omlett roheline sibulaga	100						2;3	Muna,piim R 2,5 %,roheline sibul	
	Rukkileib ürdivõiga	25						1;2		
	Pria piim, mahe	100						2		
	Pria porgand	70								
LS	Hakklihapall veisehakklihast, mahe veisehakkliha	40						1;3	Seppik, riivsaia, veisehakkliha, muna, sibul, küüslauk	
	Koorekaste tilliga	40						1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,till	
	Keedetud kartulid, mahe	100								
	Värske kapsas	40								
	Värske paprika	40								
	Seemne-pähklisegu	10						11;6		
	Kirsi-jogurtikokteil	130						2	Kirss,m/a jogurt R 2,5 %	
	Banaan, mahe	80								
	Täisterasepik	10						1;11;2		
	Piima- nuudlisupp	130						1;2	Nuudlid, Piim R2,5%	
OODE	Kodukandi rukkileib	20						1;11;2		
	NELJAPÄEV KOKKU :				909	29,97	36,17	117,95		
HS	Viieviljapuder	150						1;2	Viieviljahelbed, Piim R2,5%	
	Maasika toormoos	10								
	Pria piim, R 2.5 %	100						2		
	Pria tomat	70								
LS	Kanasupp, mahe kartul	180							Sibul, porgand, kanaliha, kartul, till, petersell, porru	
	Riisipuding	100						2	Riisihelbed, piim r2.5%, vahukoor r35%	
	Kirsikaste	10							Kirss, maisitärklis	
	Pria pirn	80								
	Kaerasepik	10						1;11;2		
	Kartuli ja lillkapsarook sealihaga, mahe kartul	130							Sealiha, kartul, lillkapsas, sibul, porgand, petersell	
OODE	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100								
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	10						1;11;2		
	REEDE KOKKU :				955	33,07	35,15	128,88		
HS	Rukkihelbepuder, mahe rukkihelbed	150						1;2	Rukkihelbed,piim R 2,5%	
	Aedmarjamoos	10								
	Pria piim, mahe	130						2		
	Pria paprika	70								
LS	Ahjus küpsetatud lõhefilee	40							Lõhe	
	Koorekaste peterselliga	40						1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,petersell	
	Keedetud täisterariis	100								
	Porgand, mahe	40								
	Tomat	40								
	Seemne-pähklisegu	10						11;6		
	Kivi - kurgismuuti õunaga	130							Banaan, kiivi, kurk, spinat, õun	
	Melon	80								
	Kodukandi rukkileib	20						1;11;2		
	OODE	Juustusai	50						1;2;3	Pärmi taigen,nisujahu,või R 82 %,muna, riivjuust R 23%
Roheline tee		130								
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				937	32,67	33,12	129,49			