

Tartu Karlova Lasteaed menüü 07.10-11.10.2024 Sõimerühm, 1-2(3) aastased		Valmistatud kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		957	34,31	33,25	131,72		
HS	Maisimannapuder	150					2 Maisimanna, Piim 2,5%
	Maasikas	10					
LS	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria kurk	70					
	Hautatud kalkunilihatükid	40					Kalkuniliha kuubik, Õli, Sibul, Küüslauk
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	40					1;2 Jahu nisu, Väi 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud riis (mahe)	100					
	Tomat	40					
	Hiinakapsas	40					
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Salatikaste	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värsk, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Banaan-mango jogurtikokteil	130					2 Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Mango
CODE	Pria õun (mahe)	80					
	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2
	Omlett ürtidega (mahe piim)	100					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Petersell, värsk, Basilik lahine
	Rosinad näksimiseks	10					
	Mustsõstra mahlajook (mahe)	100					
Rukkiseepik	20					1;11;2	
TEISPÄEV KOKKU :		944	38,60	36,09	117,51		
HS	Tatrahelbepuder (mahe piim)	150					2 Tatrahelbed, Piim 2,5%
	Kodujuust R5%	20					2 Kodujuust 5%
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2
	Pria porgand (mahe)	70					
	Kanasupp	180					Broileri kuubikud, Õli, Kartul, Porgand, Porulauk, Sibul, Petersell, Till
	Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	130					1;2 Marjasegu, Banaan, Täisterakaerahelbed, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
CODE	Värsk melon	80					
	Kaeraseepik	20					1;11;2
	Makaroniroog juustuga (mahe pasta)	130					1;2;3 Pasta, Piim 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli
	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	100					
	Rehe rukkivormileib	20					1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :		932	34,79	29,80	136,81		
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe helbed)	150					1;2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10					
LS	Pria piim, R 2.5 %	130					2
	Pria paprika	70					
	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	40					4 Sidrunimahl, Forellifilee, Õli
	Koorekaste tilliga	40					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	100					
	Porgand (mahe)	40					
	Kaalikas	40					
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Salatikaste	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värsk, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Kolmemarja smuuti	130					Mahl, Maasikas, Mustsõstar, Vaarikad
CODE	Pria piim	80					
	Rosinad näksimiseks	5					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20					1;11;2
	Koorene sealihasupp (mahe kartul, porgand)	130					2 Sealihha kuubikud, Kohvikoor 10%, Õli, Kartul, Porgand, Porulauk, Sibul
Täisteraseepik	20					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		904	34,29	32,89	119,28		
HS	Munapuder	100					1;2;3 Jahu nisu, Piim 2,5%, Muna, Õli, Till värsk
	Rukkileib juustuvõiga	25					1;2 Kodu rukkileib, Väi 82%, Riivjuust 23%
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2
	Pria kaalikas	70					
	Oasupp veiselihaga (mahe porgand, mahe kartul)	180					1;9 Odrakruup, Punane uba, Veiselihha kuubik, Õli, Kartul, Porgand, Seller juur, Sibul, Küüslauk
	Puuviljasalat	130					Marjasegu, Melon, Pirm, Õun
	Vaniljekaste	10					2 Tärkliis maisi, Piim 2,5%
CODE	Banaan	80					
	Kaeraseepik	20					1;11;2
	Kalkuni - kartuliroog (mahe kartul)	130					Kalkuniliha kuubik, Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till
	Rosinad näksimiseks	10					
	Mustsõstra mahlajook	100					
Rehe rukkivormileib	20					1;11;2	
REEDE KOKKU :		954	22,68	27,36	158,81		
HS	Piima - neljaviljasupp (mahe helbed)	150					1;2 4- viljahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Võiseepik värsk tomatiga	25					1;2 Südameseepik, Väi 82%, Tomat
LS	Pria kapsas	70					
	Köögiviljarisoto (mahe riis, porgand)	180					Riis, Õli, Rohelised herved, Magusad maisiterad, Paprikasegu, Porgand, Sibul
	Peet	40					
	Värsk kurk	40					
	Seemne-pähklisegu	3					11;6
	Salatikaste	3					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värsk, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Maasikakissell	130					Maasikas, Tärkliis kartuli
	Pria ploom	80					
	Kodukandi rukkileib	10					1;11;2
	Marja - rukkikook (mahe rukkijahu)	60					1;2;3 Marjasegu, Jahu nisu, Jahu rukki, Piim 2,5%, Muna, Õli
Pria piim (mahe)	130					2	
NÄDALA KESKLINE KOKKU:		938	32,93	31,88	132,83		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 14.10-18.10.2024 Söimerühm, 12(3) aastased		Valmistatud kaalu, gramm	Toiduenergia, kcal	Valgud, gramm	Rasvad, gramm	Süsivesikud, gramm	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		952	31,81	33,13	133,22		
HS	Odrahelbepuder (mahe helbed)	150					1;2 Odrahelbed, Piim 2,5%
	Marjasegu	10					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria kurk	70					
LS	Värskekapsasupp sealihaga (mahe kartul)	180					Sealiha , Õli, Kapsas pea, Kartul, Petersell, värske, Porgand, Sibul, Till värske
	Maasika-joguridessert	90					2 Maasikas , Maitsestatata jogurt 2,5%, Vahukoor 35%
	Pria pirn	80					
	Kaerasepik	20					1;11;2
CODE	Makaronid kalkunilihaga (mahe pasta)	130					1 Pasta , Kalkuniliha kuubik, Õli, Porgand, Sibul
	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	100					
	Rehe rukkivormileib	10					1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :		928	29,77	30,51	135,06		
HS	Rukkihelbepuder (mahe helbed)	150					1;2 Rukkihelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10					
	Pria piim, R 2.5 %	130					2
	Pria nuikapsas	70					
LS	Veiselihapallike (mahe veisehakkliha)	40					1;3 Südamesepik, Jahu riisi, Veisehakkliha, Muna, Sibul, Küüslauk
	Koorekaste tilliga	40					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud täisterariis	100					
	Porgand (mahe)	40					
	Valge redis	40					
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Salatikaste	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Ahjuõunasmuut	130					2 Õun, Maitsestatata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
	Värsk melon	80					
	Jassi seemneleib	20					1;11;2
CODE	Peedisupp (mahe kartul)	130					Sidrun, Õli, Tomatipasta 28-30%, Kartul, Peet keedetud, Porgand, Sibul
	Hapukoor, R 20 %	10					2
	Täisterasepik	20					1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :		904	27,31	28,67	136,16		
HS	Omlett (mahe piim)	90					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli
	Sepik ürditoorjuustuga	25					1;2 Sidrunimahl, Südamesepik, Toorjuust 22%, Till värske
	Rosinad näksimiseks	5					
	Pria piim, R 2.5 %	100					2
	Pria porgand (mahe)	70					
LS	Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe läätсед, porgand)	180					2 Läätsed punased, Vahukoor 35%, Õli, Lillkapsas , Porgand, Sibul, Küüslauk
	Röstitud sepikukuubikud	10					1;2
	Marja- rukkivaht (mahe rukkijahu)	80					1 Marjasegu , Jahu rukki
	Piim, R 2,5%	50					2
	Banaan	80					
	Kodukandi rukkileib	10					1;11;2
	Tatrapuder	130					
CODE	Hapukoor, R 20 %	10					2
	Puuvilja mahlajook	100					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	10					1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :		940	34,24	29,41	137,65		
HS	Piima - hirsisupp (mahe piim)	150					2 Hirss, Piim 2,5%
	Võileib lihaga	25					1;2 Või 82%, Kodu rukkileib, Sealiha, Porgand, Sibul
	Pria paprika	70					
LS	Karrine kanakaste	100					2 Tärklis maisi, Broileri kuubikud, Toidukoor 20 % , Õli, Porgand, Sibul
	Keedetud pärl kuskuss	100					1
	Värsk kapsas	40					
	Tomat	40					
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Salatikaste	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Jõhvikakissell	130					Jõhvikas , Tärklis kartuli
	Pria õun (mahe)	80					
Rukkisepik	10					1;11;2	
CODE	Kartulivormiroog (mahe kartul)	130					10;2;3 Maitsestatata jogurt 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Sinep magus, Paprika punane, Sibul, Spinat, purustatud, Kartul
	Pria piim (mahe)	130					2
	Rehe rukkivormileib	10					1;11;2
REEDE KOKKU :		930	33,97	36,48	118,27		
HS	Kaheksaviljapuder	150					1;2 8- viljamelbed pudrule, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria kaalikas	70					
LS	Koorene kalasupp (mahe kartul, porgand)	180					2;4 Sidrunimahl, Heigifilee nahata, Vahukoor 35%, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Till
	Õuna-kõrvitsakook (mahe keefir, õun)	80					1;2;3 Õun, Jahu nisu, Kõrvitsaseemned, Jahu Kaera, Keefir 2,5%, Muna, Õli, Kõrvits
	Pria ploom	80					
	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2
CODE	Kruubiroog sealihaga ja köögiviljadega (mahe porgand)	130					1 Odrakruup, Sealiha , Õli, Magusad maisiterad , Paprikasegu , Porgand, Sibul
	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	100					
	Jassi seemneleib	20					1;11;2
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		931	31,42	31,64	132,07		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 21.10-25.10.2024 Söimerühm, 1-2(3) aastased		Valmistatud kaal, gramm	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		918	33,59	32,18	127,72		
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe helbed)	150					1;2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Kirss	10					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria kurk	70					
LS	Hautatud kanalihatükid	40					Broileri kuubikud, Õli, Sibul
	Valge kaste maitserohelisega	40					1;2 Jahu nisu, Väi 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	100					
	Porgand (mahe)	40					
	Värske paprika	40					
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Salatikaste	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Maasika-keefirikokteil (mahe keefir)	130					2 Maasikas, Keefir 2,5%
	Pria õun (mahe)	80					
	Rehe rukkivormileib	10					1;11;2
OODP	Piima-riisisupp	130					2 Riis pudru, Piim 2,5%
	Rukkiseepik	10					1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :		925	35,97	29,23	130,37		
HS	Hirspuder (mahe piim)	150					2 Hirss, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10					
	Pria piim, R 2,5 %	100					2
	Pria tomat	70					
LS	Hakklihasupp (mahe veisehakkliha, mahe kartul)	180					Veisehakkliha, Rohelised herned, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul
	Mõnus kohupiimakreem	100					2 Mustsõstar, Vaarikad, Maitsestatata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
	Värske melon	80					
	Täisteraseepik	20					1;11;2
OODP	Tatarroog sealihaga (mahe porgand)	130					Sea abaliha, Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Tatar
	Rõstitud suvikõrvits	20					Õli, Suvikõrvits, tsukiini
	Õuna mahlajook (mahe õunamahla)	100					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20					1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :		908	30,39	30,47	129,17		
HS	Piima - rukkihilbesupp (mahe helbed)	150					1;2 Rukkihilbed, Piim 2,5%
	Rukkivõileib värske tomatiga	25					1;2 Kodu rukkileib, Väi 82%, Tomat
	Pria kapsas	70					
LS	Kala pikkpoiss	40					1;11;2;3;4 Õnne seepik, Eesti pagar, Punase kala hakkliha, Valge kala hakkliha, Muna, Õli, Sibul, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevalleseemned, Seesamiseemned valged
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	40					1;2 Jahu nisu, Väi 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud riis (mahe)	100					
	Valge redis	40					
	Värske kurk	40					
	Salatikaste	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Kirsikissell	130					Kirss, Tärklis kartuli
	Pria pim	80					
	Kaeraseepik	10					1;11;2
OODP	Makaronid kanaga (mahe pasta, porgand)	130					1 Pasta, Broileri kuubikud, Õli, Porgand, Sibul
	Pria piim, R 2,5 %	100					2
	Jassi seemneleib	10					1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :		938	28,83	32,53	134,24		
HS	Ordamannapuder (mahe odramanna)	150					1;2 Odramanna, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10					
	Pria piim, R 2,5 %	100					2
	Pria porgand (mahe)	70					
LS	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartul, porgand)	180					Kalkuniliha, Õli, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Uba roheline
	Marjane seepikuvorm	80					1;2;3 Marjasegu, Seepik, Väi 82%, Piim 2,5%, Muna
	Piim, R 2,5%	50					2
	Pria ploom	80					
	Rehe rukkivormileib	10					1;11;2
OODP	Ühepajatoit veisehakklihaga (mahe veisehakkliha, mahe kartul)	130					Veisehakkliha, Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand
	Mustsõstra mahlajook	100					
	Täisteraseepik	10					1;11;2
REEDE KOKKU :		946	30,20	35,40	129,30		
HS	Omlett spinatiga (mahe piim)	100					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Spinat, purustatud
	Rosinad näksimiseks	5					
	Võiseepik värske kurgiga	25					1;2 Südamesepik, Väi 82%, Kurk värske
	Pria piim (mahe)	130					2
	Pria kaalikas	70					
LS	Maisi- oaketet	40					3 Jahu maisi, Muna, Õli, Punane aeduba, Magusad maisiterad
	Koorekaste tilliga	40					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud tatar	100					
	Hiinakapsas	40					
	Tomat	40					
	Salatikaste	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Kaneeli-õuna smuutid (mahe õun)	130					2 Banaan, Õun, Maitsestatata jogurt 2,5%
	Banaan	80					
	Kodukandi rukkileib	10					1;11;2
OODP	Bataadipiireessupp (mahe kartul, porgand)	130					2 Kohvikoor 10%, Õli, Bataat, Kartul, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Rõstitud seepikuubikud	10					1;2
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	10					1;11;2
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		927	31,8	31,96	130,16		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 28.10-01.11.2024 Sõimerühm, 1-2(3) aastased		Valmis toidu kaal	Toidu energia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		953	25,16	27,99	153,48		
HS	Nisuhelbepuder (mahe helbed)	150					1;2 Nisuhelbed, Piim 2,5%
	Maasikas	10					
LS	Rosinad näksimiseks	20					
	Pria piim (mahe)	100				2	
	Pria porgand (mahe)	70					
LS	Köögiviljasupp kikerhemestega (mahe kartul, porgand)	180					Õli, Kikerhernes, Kartul, Porgand, Porulauk, Sibul, Petersell, Till
	Kirsi - jogurtidessert	130				2	Kirss, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Pria piim	80					
	Kaerasepik	20				1;11;2	
OODE	Mulgipuder (mahe kartul, piim)	130				1;2	Odrakruup, Piim 2,5%, Õli, Kartul, Sibul
	Hapukoor, R 20 %	10				2	
	Mustsõstra mahlajook (mahe)	100					
	Rehe rukkivormileib	20				1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		956	37,15	40,01	113,06		
HS	Piima - täisterakaerahelbesupp (mahe helbed)	150				1;2	Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Rukkivõileib sulatatud juustuga	25				1;2	Kodu rukkileib, Või 82%, Juust sulatatud
LS	Pria nuikapsas	70					
	Hautatud sealihatükid	40					Sea abaliha, Õli, Küüslauk, Sibul
	Koorekaste peterselliga	40				1;2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Petersell
	Keedetud täisterapasta (mahe pasta)	100				1;3	
	Peet	40					
	Värske kurk	40					
	Seemne-pähklisegu	5				11;6	
	Salatikaste	5				10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Kaneeli-õuna smuuti	130				2	Banaan, Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%
	Pria ploom	80					
OODE	Täisterasepik	10				1;11;2	
	Riisiroog hakklihaga (mahe riis, porgand)	130					Hakkliha, Õli, Kaalikas, Paprikasegu, Porgand, Sibul, Till värske, Riis sõmer
	Pria piim, R 2.5 %	130				2	
	Kodukandi rukkileib	10				1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		953	33,18	29,65	139,75		
HS	Keedetud muna (mahe muna)	40				3	Muna
	Võisepik värske tomatiga	50				1;2	Südamesepik, Või 82%, Tomat
	Pria piim, R 2.5 %	100				2	
	Pria kaalikas	70					
LS	Koorene lõhesupp (mahe kartul, porgand)	180				2;4	Sidrun, Lõhe fleee, Kohvikoor 10%, Õli, Brokoli, Kartul, Porgand, Sibul, Till
	Pirniaia kook (mahe muna)	60				1;2;3	Pirn, Jahu nisu, Manna, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Muna, Õli
	Banaan	80					
	Kaerasepik	20				1;11;2	
	Kuskuss kalkunilihaga (mahe porgand)	130				1	Kuskuss pärl, Kalkuniliha kuubik, Õli, Porgand, Sibul
OODE	Aurutatud brokoli ja rohelised oad	20					Brokoli, Uba roheline
	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	100					
	Rosinad näksimiseks	5					
	Jassi seemneleib	20				1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		946	29,85	33,34	135,46		
HS	Odrahelbepuder (mahe helbed)	150				1;2	Odrahelbed, Piim 2,5%
	Jõhvikapüree	10					
LS	Pria piim, R 2.5 %	130				2	
	Pria paprika	70					
	Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha)	100				1;2	Jahu nisu, Veisehakkliha, Hapukoor 20%, Õli, Sibul, Till
LS	Keedetud kartulid (mahe kartul)	100					
	Jääkapsas	40					
	Tomat	40					
	Salatikaste	5				10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5				11;6	
	Mustsõstra-kirsikissell	130					Mustsõstar, Kirss, Tärklis kartuli
	Pria õun	80					
	Rehe rukkivormileib	10				1;11;2	
	Sealiha - aedviljasupp (mahe kartul, porgand)	130					Sealiha, Õli, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Uba roheline
	Kaerasepik	20				1;11;2	
REEDE KOKKU :		940	32,69	38,17	118,49		
HS	Riisihelbepuder	150				2	Riisihelbed pudrule, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10					
	Pria piim (mahe)	100				2	
	Pria valge redis	70					
LS	Läätsesupp kanalihaga (mahe läätsed, porgand)	180				2	Apelsin, Läätsed punased, Kanaliha, Juust sulatatud, Õli, Porgand, Sibul, Petersell
	Kohupiimakreem	65				2	Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Maasikasupp	65					Maasikas, Tärklis kartuli
	Värske melon	80					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	10				1;11;2	
OODE	Ahjupurukas köögivilja-juustukattega (mahe keefir)	60				1;2;3	Riivjuust 23%, Brokoli, Lillkapsas, Paprikasegu, Porgand, Tomatikuubikud, Jahu nisu, Keefir 2,5%, Muna, Õli
	Soe piparmündi - marjajook	100					
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		950	31,61	33,83	132,05		