

Tartu Karlova Lasteaed menüü 01.07-05.07.2024 Sõimerühm, 1-2(3) aastased		Valmis toidu kaal	Toidu energia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud , grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		919	27,87	28,73	140,19			
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe täisterakaerahelbed	150					1;2	Täisterakaerahelbed,piim R 2,5%
	Marjasegu	10						
HS	Pria piim, mahe	130					2	
	Pria kurk	70						
LS	Oa- ja aedviljahautis	100					9	Juurseller, sibul, porgand, paprika, küüslauk, uba, purustatud tomat
	Keedetud kartulid, mahe kartul	100						
LS	Värske kapsas	40						
	Tomat	40						
LS	Kastmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
LS	Maasika jogurtikokteil	130					2	Maasikas,m/a jogurt R 2,5 %
	Pria piim	80						
LS	Rukkisepik	20					1;11;2	
	Porgandi - õuna püreesupp, mahe kartul	130					2	Õun, porgand, kartul, vahukoor R 35%
OODE	Röstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		934	36,05	33,42	123,80			
HS	Tatrahelbepuder	150					2	Tatrahelbed, Piim R 2,5 %
	Kodujuust	20						
HS	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria tomat	70						
LS	Köögivilja - frikadellisupp, mahe veisehakkliha	180					1;3	Veisehakkliha,sibul, küüslauk, riisai, muna, kartul,porgand, till
	Marja - rukkikook, mahe täistera rukkijahu	80					1;2;3	Mustsõstar, vaarikas, muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rukkijahu
LS	Melon	80						
	Kaerasepik	20					1;11;2	
OODE	Lihtne pastasalat, mahe pasta	130					1;10;2	Kurk, hapukoor R 20%, pasta, kanaliha
	Mustsõstra mahlajook	100						
OODE	Rehe rukkivormileib	20					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		932	34,08	38,37	114,04			
HS	Ahjuomlett	100					2;3	Muna, piim R 2,5 %, till
	Sepik ürdivõiga	25					1;2	
HS	Pria piim, R 2.5 %	130					2	
	Pria paprika	70						
LS	Kala pikkpoiss	40					1;11;2;3;4	Kalahakkliha, sibul, muna, sepik, seemneseugu
	Valge kaste maitserohelisega	40					1;2	Piim R2,5,nisujahu, või R82%, till, petersell
LS	Keedetud pärl kuskuss	100					1	
	Kaalikas	40						
LS	Värske kurk	40						
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
LS	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Jõhvikakissell	130						Jõhvikas, tärklis
OODE	Banaan	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	10					1;11;2	
OODE	Kalkuni-lillkapsasupp, mahe kartul	130						Kartul, lillkapsas, sibul, porgand, paprika, till, kalkuniliha
	Täisterasepik	10					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		944	35,34	25,86	145,08			
HS	Nisuhelbepuder, mahe nisuhelbed	150					1;2	Nisuhelbed, Piim R 2,5 %
	Aedmarjamoos	10						
HS	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Rassolnik sealihaga, mahe kartul	180					1	Sibul, porgand, sealihaga, kruup, kurk, kartul
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
LS	Kohupiimakreem	55					2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiimapasta R 3%
	Maasikasupp	55						Maasikad, tärklis
LS	Pria õun	80						
	Kaerasepik	20					1;11;2	
OODE	Kartuliroog hakklihaga	130						Sibul, hakkliha, kartul
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
OODE	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2	
REEDE KOKKU :		926	31,07	34,34	123,95			
HS	Piima - rukkibelbesupp, mahe rukkibelbed	130					1;2	Rukkibelbed,piim R 2,5%
	Rukkileib juustuvõiga	25					1;2	
HS	Pria kapsas	70						
	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	40						Kanaliha
LS	Koorekaste tilliga	40					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,till
	Keedetud riis, mahe	100						
LS	Peet	40						
	Värske paprika	40						
LS	Kastmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
LS	Ahjuõunasmuut	130					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, õun, kaneel
	Arbuus	80						
OODE	Jassi seemneleib	20					1;11;2	
	Purukook rabarberiga	60					1;2;3	
OODE	Pria piim, mahe	130					2	Rabarber, nisujahu, kaerajahu, muna, või R 82 %, hapukoor R 20%
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		931	32,88	32,14	129,41			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 08.07-12.07.2024 Söimerühm, 1-2(3) aastased		Valmis toidu kaal, kcal	Toidu energi a, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		954	31,52	31,97	142,42			
HS	Riisihelbepuder, mahe rukkihelbed	150					2	Riisihelbed, Piim R 2,5%
	Mustõstar	10						
LS	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Kaunviljapüreesupp	180					2	Uba, sibul, porgand, kaalikas, küüslauk, vahukoor R 35%
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1,2	
	Mango - chia magustoit	100					2	m/a jogurt R 2,5 %, chia seemned, mango
	Banaan	80						
OODE	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	10					1;11;2	
	Kuskuss kõrvitsaga	130					1	Pärl kuskuss, sibul, kõrvits, paprika, porgand, küüslauk
	Õuna mahla jook, mahe õunamahl	100						
	Jassi seemneleib	10					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		916	32,84	31,74	130,36			
HS	Piima- odrahelbesupp, mahe odrahelbed, mahe piim	150					1;2	Odrahelbed, Piim R 2,5%
	Rukkivõileib värskel kurgiga	25					1;2	
LS	Pria kaalikas	70						
	Pikupois maitserohelise ja küüslauguga, mahe veisehakkliha	40					1;2;3	Veisehakkliha, sibul, muna, kaeraseppik, küüslauk
	Koorekaste tilliga	40					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud tatar	100						
	Värskel kapsas	40						
	Tomat	40						
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Kolmemarja smuuti	130						Mustõstar, maasikas, vaarikas
	Pria õun	80						
OODE	Kanepiseemneleib rukkiteradega	10					1;11;2	
	Kartulisalat hapukoorega, mahe kartul	130					10;2	Kartul, porgand, hemes, kurk, hapukoor R 20 %, õun
	Pria piim, R 2.5 %	130					2	
	Täisteraseppik	10					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		923	29,51	28,71	136,12			
HS	Hirsipuder	150					2	Hirss, Piim R 2,5 %
	Aedmarjamoos	10						
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria tomat	70						
	Kalaseeljanka, mahe kartul	180					4	Mintafilee, lõhe, sibul, hapukurk, kartul, tomatipasta 28-30%
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
OODE	Pirniaia kook	60					1;2;3	Muna, piim, m/a jogurt R 2,5%, manna, nisujahu
	Arbuus	80						
	Kaeraseppik	20					1;11;2	
	Makaronid kalkunilihaga, mahe pasta	130					1	Pasta, kalkuniliha, sibul, porgand
	Mustõstra mahla jook	100						
	Täistera rukkileib	20					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		950	35,17	35,63	127,03			
HS	Kaerakliipuder	150					1;2	Kaerakliid, Piim R2,5%
	Aedmarjamoos	10						
LS	Pria piim, R 2.5 %	130					2	
	Pria paprika	70						
	Sealiha - riisiroog köögiviljadega, mahe riis	180						Sealiha, riis, sibul, porgand, mais, uba, petersell
	Valge redis	40						
OODE	Peet	40						
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Maasika-keefrikokteil, mahe keefir	130					2	Keefir R 2,5 %, maasikas
	Pria piim	80						
	Rehe rukkivõileib	20					1;11;2	
	Läätselise köögiviljasupp veisehakklihaga, mahe veisehakkliha	130						Sibul, küüslauk, veisehakkliha, porgand, läätsed, kartul, lillkapsas
	Rukkiseppik	10					1;11;2	
REEDE KOKKU :		930	32,03	47,52	95,34			
HS	Munapuder	80					2;3	Muna, piim R 2,5 %, till
	Võiseppik lihaga	25					1;2	
LS	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kapsas	70						
	Kanasupp, mahe kartul	180						Sibul, porgand, kanaliha, kartul, till, petersell, porru
	Teraviljajahu, mahe neljaviljahelbed	80					1;2	Neljaviljahelbed, kohupiim R 0,5 %, vahukoor 35%
OODE	Vaerika toormoos	10						
	Melon	80						
	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2	
	Õuna - rukkikook, mahe täistera rukkijahu	50					1;2;3	Õun, muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rukkijahu
	Mustõstra mahla jook	100						
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		935	32,21	35,11	126,25			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 15.07-19.07.2024 Söömürühm, 1-2(3) aastased			Valmis toidu energia, kaal	Toidu grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud , grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			930	31,04	28,13	142,04		
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe täisterakaerahelbed	150					1;2	Täisterakaerahelbed,piim R 2,5%
	Kirss	10						
LS	Pria piim, mahe	130					2	
	Pria kurk	70						
LS	Kreemjas läätse - köögiviljakarri	100					2	Sibul, porgand, suvikõrvits, küüslauk, vahukoorkoor R 35%, läätсед
	Keedetud kartulid, mahe kartul	100						
LS	Peet	40						
	Värske paprika	40						
LS	Kastmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliivõli, külmpressitud
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
LS	Mustsõstra-jogurtikokteil	130					2	Mustsõstar, m/a jogurt R 2.5 %
	Pria õun	80						
LS	Rehe rukkivormileib	10					1;11;2	
	Piima - tatrahelbesupp	130					2	Tatrahelbed,piim R 2,5%
OODE	Kaerasepik	20					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			923	30,43	33,14	122,51		
HS	Rukkibelbepuder, mahe rukkibelbed	150					1;2	Rukkibelbed, piim R 2,5 %
	Aedmarjamoos	10						
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Borš kanaga, mahe kartul	180						Peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta 28-30%, kanaliha, kapsas
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
LS	Vaarikakook, mahe täistera rukkijahu	80					1;2;3	Vaarikad, muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rukkijahu
	Arbuus	80						
LS	Jassi seemneleib	20					1;11;2	
	Kodujuustusalat värske kurgiga	130					2	Kodujuust R 5 %, hapukoor R 20%, kurk
OODE	Mustsõstra mahlajook	100						
	Kaerasepik	20					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			951	43,26	37,72	110,81		
HS	Omlätt juustuga	100					2;3	Juust R 15%, muna, piim R 2,5 %
	Võiseplik värske tomatiga	25					1;2	
LS	Pria piim, R 2.5 %	130					2	
	Pria tomat	70						
LS	Ahjuse küpsetatud punane kalaflee	40					4	Forell
	Koorekaste tilliga	40					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,till
LS	Keedetud riis, mahe	100						
	Hiinakapsas	40						
LS	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
LS	Kastmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliivõli, külmpressitud
	Maasikasmuut	130					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, maasikad
OODE	Melon	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20					1;11;2	
OODE	Hakklihasupp, mahe veisehakkliha	130						Veisehakkliha,kartul, porgand, sibul,kapsas, hemes
	Täisterasepik	10					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :			941	35,72	26,43	145,46		
HS	Neljaviijapuder, mahe neljaviijahelbed	150					1;2	Neljaviijahelbed,piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Hemesupp sealhaga	180					1	Hemes, odrakruup, porgand, sealiha
	Rabarberi-rukkivaht, mahe täistera rukkijahu	80					1	Rukkijahu, rabarber, kontsentreeritud mahl õuna suhkruata
LS	Piim, R 2,5%	50					2	
	Pria piim	80						
OODE	Kaerasepik	20					1;11;2	
	Kana - kartuliroog, mahe kartul	130						kanaliha, kartul, porgand, sibul, piim R 2,5 %, muna, riivjuust R 23 %, till
OODE	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Rehe rukkivormileib	20					1;11;2	
REEDE KOKKU :			942	36,19	30,72	131,55		
HS	Piima - lõuna - eesti tangusupp	150					1;2	Lõuna-eesi tang,Piim R 2,5%
	Rukkileib juustuvõiga	25					1;2	
LS	Pria valge redis	70						
	Kalkunilihatükid ürtidega	40						Kalkuniliha, sibul, küüslauk
LS	Valge kaste maitserohelisega	40					1;2	Piim R2,5,nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud täisterapasta, mahe pasta	100					1;3	
LS	Porgand	40						
	Kaalikas	40						
LS	Kastmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliivõli, külmpressitud
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
LS	Mustsõstra - jogurtismuut	130					2	
	Banaan	80						
OODE	Kodukandi rukkileib	10					1;11;2	
	Kaneelirull	50					1;2;3	Nisujahu, rukijahu, muna, pärm, või R 82 %
OODE	Pria piim, mahe	130					2	
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		937	35,33	31,23	130,47		

Tartu Karlova Lasteaed 22.07-26.07.2024 Sõimerühm, 1-2(3) aastased		Valmis toidu energi	Toidu energi	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesiku d, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		933	26,17	33,64	134,01			
HS	Kaerakliipuder	150					1;2	Kaerakliid,Piim R2,5%
	Mustsõstar	10						
LS	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
	Köögiviljasupp ubadega, mahe kartul	180						Kartul, porgand, sibul, porrulauk, lillkapsas, uba
	Maasika-jogurtidessert	130					2	M/A jogurt R 2,5 %, maasikad, vahukoor R 35 %
OODE	Pria piim	80						
	Kaerasepik	20					1;11;2	
	Makaroniroog juustuga, mahe pasta	130					1;2;3	Pasta,riivjuust R 23%,piim R 2,5%,muna
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Rehe rukkivormileib	10					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		955	35,60	32,07	133,33			
HS	Piima - kaheksaviljasupp	150					1;2	Kaheksaviljahelbed,Piim R2,5%
	Rukkileib lõhevõidega	25					1;2;4	
LS	Pria paprika	70						
	Hautatud sealihatükid	40						Sealiha, sibul, küüslauk
	Koorekaste peterselliga	40					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,petersell
	Keedetud kartulid, mahe kartul	100						
	Värske kapsas	40						
	Tomat	40						
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Marja-keefirikokteil, mahe keefir	130					2	Keefir R 2,5 %, marjasegu
	Banaan	80						
OODE	Jassi seemneleib	10					1;11;2	
	Tatrasalat	130					10;2;3	Tatar, paprika, muna, porru, kurk, hapukoor R 20%
	Pria piim, R 2.5 %	130					2	
	Täisterasepik	20					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		945	32,99	31,03	132,26			
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed	150					1;2	Odrahelbed,Piim R 2,5%, või R 82 %
	Jõhvikapüree	10						
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria tomat	70						
	Kalasukk poola moodi, mahe kartul	180					4	Punane kala, heigifilee, porrulauk, paprika, küüslauk, porgand, kartul, petersell
	Kohupiimavorm	100					1;2;3	Kohupiimapasta R 5 %,manna,jogurt R 2,5 %, muna,hapukoor R 20 %
OODE	Marjakaste	10						
	Melon	80						
	Kaerasepik	20					1;11;2	
	Riisi-kalkuniroog köögiviljadega, mahe riis	130						Kalkuniliha, riis, sibul, porgand, mais, uba, petersell
	Mustsõstra mahlajook	100						
Kodukandi rukkileib	10					1;11;2		
NELJAPÄEV KOKKU :		912	37,67	38,61	105,85			
HS	Keedetud muna, mahe munad	80					2;3	
	Võisepik juustuga	25					1;2	
LS	Pria piim, R 2.5 %	130					2	
	Pria lillkapsas	70						
	Makaronid veisehakklihaga, mahe pasta, mahe veisehakkliha	180					1	Pasta, veisehakkliha, sibul, porgand
	Peet	40						
	Värske paprika	40						
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Mango - banaanismuut	130					2	m/a jogurt R 2,5 %, mango, banaan
	Pria õun	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	10					1;11;2	
OODE	Külasupp sealihaga, mahe kartul	130					1	Odrakruup, sibul, porgand, till, sealiha, kartul, kapsas, kaalikas
	Rukkisepik	20					1;11;2	
REEDE KOKKU :		940	28,09	31,63	136,54			
HS	Riisipuder	150					2	Riis, Piim R 2,5 %
	Aedmarjamoos	10						
LS	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria valge redis	70						
	Läätsesupp kanalihaga, mahe läätsed	180					2	Sibul, porgand, apelsin, läätsed, sulatatud juust, petersell, kanaliha
	Kakaopuding	100					2	Piim, R 2.5%, kakaopulber, maisi tärkis
OODE	Maasika toormoos	10						
	Arbuus	80						
	Kodukandi rukkileib	10					1;11;2	
	Kook marjadega, mahe täistera rukkijahu	60					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, marjasegu, rukkijahu
Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100							
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		937	32,1	33,4	128,4			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 29.07-02.08.2024		Valmis toidu kaal	Toidu energi a, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud , grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		903	34,57	29,41	128,89			
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe täisterakaerahelbed	150					1;2	Täisterakaerahelbed,piim R 2,5%
	Marjasegu	10						
	Rosinad näksimiseks	10						
	Pria piim, mahe	130					2	
	Pria kurk	70						
LS	Hautatud kanalihatükid	40						Kanaliha
	Koorekaste tilliga	40					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,till
	Keedetud kartulid, mahe kartul	100						
	Peet	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	10						11;6
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
Marja- jogurtikokteil	130					2	Marjasegu, m/a jogurt R 2,5 %	
	Pria pirn	80						
	Jassi seemneleib	20					1;11;2	
OODI	Köögiviljasupp lihata, mahe kartul	130						Porgand, sibul, kaalikas, kapsas, kartul, till
	Rukkiseplik	20					1;11;2	
TEISPÄEV KOKKU :		940	30,21	26,61	144,80			
HS	Tatrahelbepuder	150					2	Tatrahelbed, Piim R 2,5 %
	Kodujuust	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria nuikapsas	50						
LS	Tomati - sealihasupp	180						Sealiha, sibul, porgand, kartul, purustatud tomat, till
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Keefiritarretis, mahe keefir	100					2	Keefir R 2,5 %, toiduželatiin
	Marja boormoos	10						
	Banaan	80						
	Täisteraseplik	20					1;11;2	
OODI	Riisalat, mahe riis	130					10;2;3	Kurk, muna, riis, porgand, roheline sibul, hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		932	37,09	29,72	132,01			
HS	Neljaviijapuder, mahe neljaviijahelbed	150					1;2	Neljaviijahelbed,piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria keefir, mahe	100					2	
	Pria paprika	70						
LS	Küpsetatud saidafilee	40					4	Saidafilee
	Valge kaste maiserohelisega	40					1;2	Piim R 2,5 %, nisujahu, või R 82 %, till, petersell
	Keedetud makaronid, mahe pasta	100					1	
	Jääkapsas	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	5						11;6
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
Kirsi - jogurtismuuti	130					2	Kirss, m/a jogurt R 2,5%	
	Pria õun	80						
	Jassi seemneleib	20					1;11;2	
OODI	Veisehakkliha - aedviljasupp, mahe veisehakkliha	130						Porgand, kartul, kapsas, uba, sibul, veisehakkliha
	Kaeraseplik	20					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		917	33,80	40,58	104,76			
HS	Omllett tomatiga, mahe munad	130					2;3	Muna, piim R 2,5 %, blomat
	Sepik ürdiborjuustuga	25					1;2	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria porgand	50						
LS	Lillkapsapüreesupp kalkunilihaga	180					2	Porgand, lillkapsas, kartul, kalkuniliha, vahukoor R 35 %
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Mustsõstrakreem riisiga	80					2	Riis, mustsõstar, vahukoor R 35 %, m/a jogurt R 2,5 %
	Arbuus	80						
	Rehe rukkivormileib	10						1;11;2
OODI	Sealiha ahjukartulitega	130						Kartul, sealiha
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Täisteraseplik	10					1;11;2	
REEDE KOKKU :		928	28,65	34,27	129,00			
HS	Piima - hirsisupp	150					2	Hirss,Piim R2,5%
	Rukkileib ürdivõiga	25					1;2	
	Pria valge redis	70						
LS	Peedi-kikerherne kotlet	40					1	kikerhermes,uba, sibul, peet, küüslauk, nisujahu, kurk
	Koorekaste tilliga	40					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,till
	Keedetud tatar	100						
	Kaalikas	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	5						11;6
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
Maasika-kama smuuti	130					1;2	Maasikas, banaan, kamajahu, m/a jogurt R 2,5 %	
	Melon	80						
	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2	
OODI	Vanaema õunakook, mahe täistera rukkijahu	60					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, õun, rukkijahu, hapukoor R 20%, või R 82 %
	Pria piim, mahe	130					2	
NÄDALA KESKLINE KOKKU:		924	32,86	32,12	127,89			