

Tartu Karlova Lasteaed menüü 02.09-06.09.2024 Sõimerühm, 1-2(3) aastased		Valmis toidu energiakaal, kcal	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		910	24,58	25,38	145,78		
HS	Odrahelbepuder (mahe odrahelbed)	150					1;2 Odrahelbed, Piim 2,5%
	Kirss	10					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria porgand	70					
LS	Köögiviljasupp kikerhernestega (mahe kartul)	180					Õli, Kikerhernes, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Till
	Jogurti-kohupiimakreem	130					2 Maitsesamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Jõhvika toormoos	10					
	Pria õun	80					
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	20					1;11;2
CODE	Kartulivorm suvikõrvitsaga (mahe kartul)	130					2,3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Suvikõrvits, tsukiini, Kartul, Küüslauk
	Mustõstra mahlajook	100					
	Rosinad näksimiseks	10					
	Jassi seemneleib	20					1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :		944	38,93	35,71	119,30		
HS	Piima - rukkikelbesupp (mahe rukkikelbed)	150					1;2 Rukkikelbed, Piim 2,5%
	Rukkileib ürdikohupiimaga	25					1;2
	Pria kurk	70					
LS	Kodused kanaganõtsad	40					1;2;3 Jahu maisi, Riivsai, Broileri kintsuliha nahata, kondita, jahutatud, Maitsesamata jogurt 2,5%, Muna
	Koorekaste peterselliga	40					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Petersell
	Keedetud tatar	100					
	Hiinakapsas	40					
	Värske paprika	40					
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Kastmevalik salatitele	5					10;2 Õli oliiv, Maitsesamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Ahjuõunasmuut	130					2 Õun, Maitsesamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
	Värske arbuus	80					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	10					1;11;2
CODE	Omlett spinatiga	100					2,3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Spinat, purustatud
	Rosinad näksimiseks	10					
	Pria piim (mahe)	130					2
	Täisterasepik	20					1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :		956	34,04	31,89	133,92		
HS	Hirsipuder	150					2 Hirss, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10					
	Pria piim, R 2.5 %	100					2
	Pria nuikapsas	70					
LS	Selge kalasupp (mahe kartul)	180					4 Saidafilee nahata, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Till
	Läätsekook	80					3 Mustõstar, Kakaopulber, Kookoshelbed, Muna, Õli, Läätsed punased
	Pria ploom	80					
	Kaerasepik	20					1;11;2
CODE	Pasta kanalihaga (mahe pasta)	130					1 Pasta sarvekesed, Broileri kuubikud, Õli, Sibul
	Õuna mahlajook (mahe õunamahli)	100					
	Täistera rukkileib	20					1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :		916	34,83	31,85	124,66		
HS	Ahjuomlett	90					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli
	Rukkileib toorjuustuga	25					1;2
	Pria piim, R 2.5 %	130					2
	Pria paprika	70					
LS	Värskekapsa - hakklihahautis (mahe veisehakkli)	100					Hakkliha, Õli, Kapsas pea, Porgand, Sibul
	Keedetud kartulid (mahe)	100					
	Tomat	40					
	Peet	40					
	Seemne-pähklisegu	3					11;6
	Kastmevalik salatitele	3					10;2 Õli oliiv, Maitsesamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Kirsikissell	130					Kirss, Tärklis kartuli
	Banaan	80					
CODE	Rukkisepik	10					1;11;2
	Brokolipüreesupp kalkunilihaga	130					2 Kalkuniliha kuubik, Kohvikoor 10%, Õli, Brokoli, Kartul, Sibul, Küüslauk
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2
	Rehe rukkivormileib	10					1;11;2
REEDE KOKKU :		954	29,34	32,97	137,13		
HS	Nisuhelbepuder (mahe nisuhelbed)	150					1;2 Nisuhelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria valge redis	70					
LS	Talupojasupp sealihaga (mahe kartul)	180					1;9 Odratang, Sealiha kuubikud, Kurk, Õli, Kaalikas, Kartul, Porgand, Seller juur, Sibul, Petersell
	Hapukoor, R 20 %	10					2
	Maasikakreem riisiga	90					2 Maasikas, Riis pudru, Maitsesamata jogurt 2,5%, Vahukoor 35%
	Pria pirn	80					
	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2
CODE	Rabarberikook	70					1;3 Muna, nisujahu, kaerajahu, rabarber, tärklis
	Puuvilja mahlajook	100					
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		936	32,34	31,56	132,16		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 09.09-13.09.2024		Toidu bidu kaal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesiku d, grammi	Allergeen
Sõimerühm, 1-2(3) aastased						
ESMASPÄEV KOKKU :		963	34,98	35,79	125,20	
HS	Maisimannapuder	150				2 Maisimanna, Piim 2,5%
	Maasikas	10				
LS	Pria piim (mahe)	100				2
	Pria lillkapsas	70				
LS	Hautatud kalkuniliihatükid	40				Kalkuniliha kuubik, Õli, Sibul, Küüslauk
	Valge kaste maitserohelisega	40				1,2 Jahu nisu, Väi 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud täisterapasta (mahe pasta)	100				1,3
	Kaalikas	40				
	Värske kurk	40				
	Seemne-pähklisegu	5				11;6
	Kastmevalik salatitele	5				10;2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Marja-keefirikokteil (mahe keefir)	130				2 Marjasegu, Keefir 2,5%
	Pria õun	80				
	Kodukandi rukkileib	10				1;11;2
OODE	Omlätt tomatiga	100				2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Tomat
	Rosinad näksimiseks	10				
	Mustõstra mahajook	100				
	Rukkiseplik	10				1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :		942	33,29	28,72	139,08	
HS	Tatrahelbepuder	150				2 Tatrahelbed, Piim 2,5%
	Kodujuust R5%	20				2
	Pria piim, R 2.5 %	100				2
	Pria porgand (mahe)	70				
LS	Hakkliha - köögiviljasupp	180				Riis sõmer, Hakkliha, Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till värske, Uba roheline
	Karamelpuding (mahe piim)	130				2 Tärklis kartuli, Piim 2,5%
	Maasika toormoos	10				
	Banaan	80				
OODE	Kaeraseplik	20				1;11;2
	Küpsetatud kartulid tomat ja juustuga (mahe kartul)	130				2 Riivjuust 23%, Õli, Kartul, Tomat
	Õuna mahajook (mahe õunamahl)	100				
	Rehe rukkivormileib	20				1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :		951	34,00	32,72	133,60	
HS	Rukkibelbepuder (mahe rukkibelbed)	150				1;2 Rukkibelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10				
	Pria piim, R 2.5 %	130				2
	Pria kurk	70				
LS	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				
	Tomat	40				
	Seemne-pähklisegu	5				11;6
	Kastmevalik salatitele	5				10;2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Jõhvikakissell	130				Jõhvikas, Tärklis kartuli
	Värske melon	80				
	Rosinad näksimiseks	5				
OODE	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20				1;11;2
	Kanasupp (mahe kartul)	130				Broileri kuubikud, Õli, Kartul, Porgand, Porulauk, Sibul, Petersell, Till
	Täisteraseplik	20				1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :		935	38,96	31,46	123,78	
HS	Munapuder	100				1;2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Till värske
	Rukkivõileib värske kurgiga	25				1;2
	Pria piim, R 2.5 %	100				2
	Pria tomat	70				
LS	Värskekapsasupp sealhaga (mahe kartul)	180				Sealihast strooganov, Õli, Kapsas pea, Kartul, Petersell, värske, Porgand, Sibul, Till värske
	Kohupiimakreem	65				2 Maitsestatata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Marjakissell	65				Marjasegu, Tärklis kartuli
	Pria ploom	80				
	Kaeraseplik	20				1;11;2
OODE	Hakkliharisoto (mahe veisehakkliha, mahe riis)	130				Riis sõmer, Veisehakkliha, Õli, Rohelised hemed, Magusad maisiterad, Paprikasegu, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Rosinad näksimiseks	5				
	Õuna mahajook (mahe õunamahl)	100				
	Kodukandi rukkileib	20				1;11;2
REEDE KOKKU :		905	28,22	35,88	120,82	
HS	Piima - täisterakaerahelbesupp (mahe kaerahelbed)	150				1;2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Sepik ürdivõiga	25				1;2
	Pria kaalikas	70				
LS	Läätse - tomatikotlet (mahe rukkijahu)	40				1;3 Jahu rikki, Läätsed punased, Rosinad, Muna, Purustatud tomatid omas mahlas, Õli, Sibul, Petersell
	Valge kaste maitserohelisega	40				1;2 Jahu nisu, Väi 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud tatar	100				
	Jääkapsas	40				
	Värske paprika	40				
	Seemne-pähklisegu	5				11;6
	Kastmevalik salatitele	5				10;2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Maasikamuut	130				2 Maasikas, Maitsestatata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
	Värske arbuus (mahe)	80				
	Jassi seemneleib	10				1;11;2
OODE	Porgandi-odrajahu plaadipirukas	50				1;2;3 Jahu odra, Keefir 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli, Porgand
	Pria piim (mahe)	130				2
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		939	33,89	32,91	128,5	

Tartu Karlova Lasteaed menüü 16.09-20.09.2024		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		940	29,44	31,55	139,02		
HS	Odramannapuder (mahe odramanna)	150				1,2	Odramanna, Piim 2,5%
	Marjasegu	10					
	Pria piim (mahe)	100				2	
	Pria kurk	70					
LS	Kaunviljapüreesupp	180				2	Valge uba, Vahukoor 35%, Õli, Kaalikas, Porgand, Sibul mugul, Küüslauk
	Röstitud sepikukuubikud	10				1,2	
	Mõnus kohupiimakreem	90				2	Mustõstar, Vaarikad, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
	Pria piim	80					
	Rehe rukkivormileib	10				1;11;2	
OODE	Kartuli - porgandipuder (mahe kartul)	130				2	Või 82%, Piim 2,5%, Kartul, Porgand
	Hapukoor (mahe)	10				2	
	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	100					
	Kaerasepik	10				1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		927	31,20	35,87	123,64		
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe täistera kaerahelbed)	150				1,2	Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10					
	Pria piim, R 2.5 %	130				2	
	Pria nuikapsas	70					
LS	Hautatud sealihatükid	40					Sea abaliha, Õli, Küüslauk, Sibul
	Koorekaste tilliga	40				1,2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud pärl kuskuss	100				1	
	Peet	40					
	Valge redis	40					
	Seemne-pähklisegu	5				11;6	
	Kastmevalik salatitele	5				10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Kõrvitsa-mangosmuut	130					Banaan, Mango, Kõrvits, Mahl apelsini
	Pria õun (mahe)	80					
	Jassi seemneleib	10				1;11;2	
	OODE	Piima - lõuna - eesti tangusupp	130				1;2
Täisterasepik		10				1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		908	33,35	33,01	121,24		
HS	Omelett juustuga	90				2,3	Piim 2,5%, Riiujuust 23%, Muna, Õli
	Võisepik värske tomatiga	25				1,2	
	Rosinad näksimiseks	5					
	Pria piim, R 2.5 %	100				2	
	Pria porgand (mahe)	70					
LS	Kala - köögiviljasupp	180				4	Heigifilee nahata, Õli, Brokoli, Kaalikas, Kartul, Lillkapsas, Porgand, Sibul mugul, Till, Punase kala, Sibul
	Õuna - odravaht (mahe õunamahl)	80				1	Jahu odra, Kontsentreeritud mahl õuna suhkruta
	Piim, R 2,5%	50				2	
	Banaan	80					
	Kaerasepik	10				1;11;2	
OODE	Riisi-kalkuniroog köögiviljadega (mahe riis)	130					Riis sömer, Kalkuniliha kuubik, Õli, Magusad maisiterad, Petersell, värske, Porgand, Sibul, Uba roheline
	Mustõstra mahlajook	100					
	Kodukandi rukkileib	10				1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		901	35,09	30,11	124,62		
HS	Piima - tarasupp	150				2	Tatar, Piim 2,5%
	Võileib lihaga	25				1,2	
	Pria paprika	70					
	Hautatud kartulid kanalihaga (mahe kartul)	180					Broileri kintsuliha nahata, kondita, Õli, Kartul, Porgand
LS	Värske kapsas	40					
	Tomat	40					
	Seemne-pähklisegu	5				11;6	
	Kastmevalik salatitele	5				10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Maasikakissell	130					Maasikas, Tärklis kartuli
	Värske arbuus	80					
	Rukkisepik	10				1;11;2	
	Makaronid hakklihaga (mahe pasta, mahe veisehakkliha)	130				1	Pasta sarvekesed, Veisehakkliha, Õli, Sibul
OODE	Pria piim (mahe)	130				2	
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	10				1;11;2	
	REEDE KOKKU :		931	28,24	25,17	149,70	
HS	Riisipuder	150				2	Riis pudru, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10					
	Pria piim (mahe)	100				2	
	Pria kaalikas	70					
LS	Ukraina Borš sealihaga (mahe kartul)	180					Sealiha kuubikud, Õli, Tomatipasta 28-30%, Kapsas pea, Kartul, Paprikasegu, Peet keedetud, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Hapukoor (mahe)	10				2	
	Marja - rukkikook (mahe täistera rukkijahu)	60				1;2;3	Mustõstar, Vaarikad, Jahu nisu, Jahu rukki, Piim 2,5%, Muna, Õli
	Värske melon	80					
	Kodukandi rukkileib	20				1;11;2	
OODE	Lillkapsa-läätsesort	130				1	Läätsed rohelised, Rosinad, Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Lillkapsas, Sibul, Odrakruup
	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	100					
	Jassi seemneleib	10				1;11;2	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		921	31,46	31,14	131,64		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 30.09-04.10.2024 Sõimerühm, 1-2(3) aastased			Valmistoidu idu kaal	Toidu energi a, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud , grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :			934	26,27	32,76	134,31		
HS	Hirspuder	150					2	Hirss, Piim 2,5%
	Maasikas	10						
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Läätsesupp (mahe kartul)	180						Läätsed rohelised, Õli, Kartul, Küüslauk, Porgand, Sibul, Petersell
	Kirsi - jogurtidessert	130					2	Kirss, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Pria piim	80						
	Rukkisepik	20					1;11;2	
OODE	Ahjukartulid köögiviljadega (mahe kartul)	130						Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Jassi seemneleib	20					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			957	36,42	34,63	128,05		
HS	Odrahelbepuder (mahe odrahelbed)	150					1;2	Odrahelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, R 2.5 %	130					2	
	Pria tomat	70						
LS	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	40					1;7	Broileri kintsuliha nahata, kondita, Õli
	Koorekaste peterselliga	40					1;2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Petersell
	Keedetud tatar	100						
	Peet	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Marja-kakao smuuti	130						Marjasegu, Banaan, Kakaopulber, Kontsentreeritud mahl õuna suhkruta, Lillkapsas
	Pria ploom	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	10					1;11;2	
OODE	Lihtne hakklihasupp (mahe kartul)	130						Veisehakkliha, Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till
	Täisterasepik	20					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			958	30,56	41,07	116,82		
HS	Keedetud muna (mahe munad)	40					3	
	Sepik ürdivõiga	50					1;2	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Värviline lõhesupp kinoaga	180					4	Lõhe filee tükid nahata, Kinoa, Õli, Brokoli, Kaalikas, Kartul, Lillkapsas, Porgand, Sibul mugul, Till
	Kõrvitsa - õunakreem riiveivaga	90					1;2	Õun, Riivleib, Kohupiimapasta 3%, Õli, Ingver värske, Kõrvits
	Banaan	80						
	Kaerasepik	10					1;11;2	
OODE	Makarooniroog juustuga (mahe pasta)	130					1;2;3	Pasta penne, Piim 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli
	Õuna mahlajook (mahe õunamah)	100						
	Täistera rukkileib	10					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :			947	37,60	30,51	135,58		
HS	Piima - kaheksaviljahelbesupp	150					1;2	8- viljahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Võisepik värske kurgiga	25					1;2	
	Pria nuikapsas	70						
LS	Veisehakklihakaste ürtidega (mahe veisehakkliha)	100						Tärglis maisi, Veisehakkliha, Purustatud tomatid omas mahlas, Õli, Porgand, Sibul, Till
	Keedetud kartulid (mahe kartul)	100						
	Valge redis	40						
	Porgand	40						
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Kolmemarja smuuti	130						Mahl, Maasikas, Mustsõstar, Vaarikad
	Pria õun (mahe)	80						
	Kodukandi rukkileib	10					1;11;2	
	Tatar kalkunilihaga	130						Kalkuniliha, tatar, sibul, porgand, petersell
OODE	Hautatud köögiviljad	20						Kaalikas, Kapsas pea, Porgand, Till värske
	Pria piim (mahe)	130					2	
	Jassi seemneleib	20					1;11;2	
REEDE KOKKU :			926	28,77	32,75	129,58		
HS	Riisihelbepuder	150					2	Riisihelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria valge redis	70						
LS	Kodune seljanka (mahe kartul)	180						Sidrun, Broileri kuubikud, Sealiha kuubikud, Õli, Tomatipasta 28-30%, Oliivid mustad viilutatud, Kartul, kurk, Sibul, Till
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Purukook õuntega	70					1;2;3	Õun, nisujahu, kaerajahu, muna, või 82%, hapukoor 20%
	Värske arbuus	80						
	Rehe rukkivormileib	10					1;11;2	
OODE	Omlett rohelise sibulaga (mahe munad)	80					2;3	Piim 2,5%, Muna, Õli, Roheline sibul
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Kaerasepik	20					1;11;2	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			944	31,92	34,34	128,87		