

Tartu Karlova Lasteaed menüü 10.06-14.06.2024		Valmis toidu kaal,	Toidu energia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>932</b>	<b>24,72</b>	<b>33,73</b>	<b>133,45</b>			
HS	Rukkihelbepuder, mahe rukkihelbed	150					1;2	Rukkihelbed,piim R 2,5%
	Kirss	10						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Tomati - läätsesupp, mahe kartul	180						Kartul, sibul, porgand, läätsed, küüslauk, paprika,purustatud tomatid
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Maasika-joguridessert	100					2	Maasikad, m/a jogurt R 2,5 %, vahukoor R 35%
	Pria piim	80						
	Kaerasepik	20					1;11;2	
OODE	Kartulivormiroog, mahe kartul	130					10;2;3	Sibul, paprika, spinat, kartul,muna,maitsestatamata jogurt R 2,5 %, riivjuust R 23 %
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Rehe rukkivormileib	20					1;11;2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>902</b>	<b>36,72</b>	<b>27,38</b>	<b>130,45</b>			
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed, mahe piim	150					1;2	Odrahelbed, Piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, R 2.5 %	130					2	
	Pria tomat	70						
LS	Hautatud kalkunilihatükid	40						Kalkuniliha, sibul, küüslauk
	Koorekaste peterselliga	40					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,petersell
	Keedetud tatar	100						
	Hiiinakapsas	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Ahjuõunasmuut	130					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, õun
	Melon	80						
	Jassi seemneleib	10					1;11;2	
OODE	Koorene sealihasupp, mahe kartul	130					2	Sealiha, porgand, sibul, kartul, porulauk, kohvikoor R 10%
	Täisterasepik	20					1;11;2	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>932</b>	<b>32,48</b>	<b>37,29</b>	<b>117,39</b>			
HS	Keedetud muna, mahe munad	40					3	
	Sepik ürdivõiga	50					1;2	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Oasupp veiselihaga, mahe kartul	180					1;9	Veiseliha, odrakruup, uba, kartul, porgand, sibul, küüslauk, seller
	Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	130					1;2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiim R 5 %, banaan, marjasegu, täisterakaerahelbed
	Pria õun	80						
	Kaerasepik	10					1;11;2	
OODE	Makaronid kanahakklihaga, mahe pasta	130					1	Pasta, kanahakliha, sibul, porgand
	Mustõstra mahlajook	100						
	Kodukandi rukkileib	10					1;11;2	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>954</b>	<b>33,41</b>	<b>37,09</b>	<b>124,65</b>			
HS	Piima - kaheksaviijasupp	150					1;2	Kaheksaviijahelbed, Piim R2,5%
	Rukkileib torjuustuga	25					1;2	
	Pria porgand	70						
LS	Kartuli ja lillkapsaröög sealihaga, mahe kartul	180						Sealiha, kartul, lillkapsas, sibul, porgand, petersell
	Valge redis	40						
	Peet	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Mustõstra-kirsikissell	130						Mustõstar, kirss, tärklis
	Banaan	80						
	Rukkisepik	10					1;11;2	
OODE	Omlett basilikuga, mahe munad	100					2;3	Muna, piim R 2,5 %, basilik
	Pria piim, mahe piim	130					2	
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20					1;11;2	
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>933</b>	<b>26,71</b>	<b>25,96</b>	<b>149,76</b>			
HS	Riisipuder	150					2	Riis, Piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, mahe piim	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Koorene lõhesupp, mahe kartul	180					2;4	Lõhe, kohvikoor R 10%, brokoli, porgand, kartul, sibul, till
	Rabarberikook	80					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rabarber
	Arbuus	80						
	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2	
OODE	Kuskuss köögiviljadega	80					1	Pärl kuskus, sibul, mais, porgand, hemes, petersell
	Hibiskuse tee	100						
	Rehe rukkivormileib	20					1;11;2	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>931</b>	<b>30,81</b>	<b>32,29</b>	<b>131,14</b>			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 17.06-21.06.2024		Valmis toidu kaal,	Toidu energi a, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesiku d, grammi	Allergeen	Koostisosad
<b>Sõimerühm, 1-2(3) aastased</b>								
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>911</b>	<b>35,42</b>	<b>30,00</b>	<b>126,09</b>			
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe kaerahelbed	150					1;2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Maasikas	10						
	Pria piim, mahe piim	130					2	
	Pria kurk	70						
LS	Hautatud sealihatükid	40						Sealiha, sibul, küüslauk
	Valge kaste maitserohelisega	40					1;2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud pasta, mahe pasta	100					1;3	
	Peet	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Marja-keefirikokteil, mahe keefir	130					2	Marjasegu, keefir R 2,5 %
	Pria piim	80						
	Jassi seemneleib	10					1;11;2	
	Piima - lõuna - eesti tangusupp	130					1;2	Lõuna-eesti tang, Piim R 2,5%
OODB	Rukkisepik	10					1;11;2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>904</b>	<b>26,75</b>	<b>33,71</b>	<b>123,41</b>			
HS	Tatrahelbepuder, mahe piim	150					1;2	Rukkihelbed, piim R 2,5%
	Kodujuust	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Värskekapsasupp kalkunilihaga, mahe kartul	180						Porgand, sibul, kartul, kapsas, kalkuniliha, till, petersell
	Vaarikakook	70					1;2	Vaarikad, nisujahu, muna, või R 82 %
	Arbuus	80						
OODB	Täisterasepik	20					1;11;2	
	Azuu kartulitega, mahe kartul	130						Sibul, kurk, tomatipasta 28-30%, petersell, kartul, uba
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20					1;11;2	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>908</b>	<b>39,66</b>	<b>38,77</b>	<b>102,99</b>			
HS	Munapuder	100					1;2;3	Muna, Piim R 2,5%, nisujahu, till
	Sepik sulatatud juustuga	25					1;2	
	Pria piim, R 2.5 %	130					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	40					4	Forell
	Koorekaste tilliga	40					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud riis, mahe riis	100						
	Värske kapsas	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kirsi - jogurismuuti	130					2	Kirss, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria õun	80						
	Jassi seemneleib	10					1;11;2	
	Sealiha - aedviljasupp, mahe kartul	130						Porgand, kartul, kapsas, uba, sibul, sealiha
OODB	Kaerasepik	10					1;11;2	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>916</b>	<b>31,09</b>	<b>31,31</b>	<b>127,57</b>			
HS	Viieviljapuder	150					1;2	Viieviljahelbed, Piim R2,5%
	Mustõstra toormoos	10						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria paprika	70						
LS	Kartuli-porrulaugu püreesupp kanalihaga, mahe kartul	180					2	Kartul, porrulauk, kanaliha, sibul, vahukoor R 35%
	Röstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Maasikatarretis	100						Maasikas, toiduželatiin, õuna-kirsi mahl
	Vahukoor	10					2	
	Melon	80						
	Rehe rukkivormileib	10					1;11;2	
	Tatar hakklihaga, mahe veisehakkliha	130						Hakkliha, porgand, sibul, küüslauk, petersell, tatar, till
OODB	Mustõstra mahlajook	100						
	Täisterasepik	10					1;11;2	
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>928</b>	<b>24,86</b>	<b>25,13</b>	<b>153,95</b>			
HS	Piima - hirsisupp	150					2	Hirss, Piim R2,5%
	Rukkileib ürdikohupiimaga	25					1;2	
	Pria valge redis	70						
LS	Läätsepikkpoiss, mahe läätsed	40					1	Läätsed, riis, sibul, küüslauk, tomatipasta 28-30%
	Koorekaste peterselliga	40					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, petersell
	Keedetud kartulid, mahe kartul	100						
	Porgand	40						
	Kaalikas	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Jõhvika-õunakissell	130						Jõhvikad, õun, tärklis
	Banaan	80						
	Kodukandi rukkileib	10					1;11;2	
	Kodune marjakook	50					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, marjasegu
OODB	Pria piim, mahe piim	130					2	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>913</b>	<b>31,56</b>	<b>31,78</b>	<b>126,8</b>			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 25.06-28.06.2024 Sõimerühm, 1-2(3) aastased		Valmis toidu kaal	Toidu energi a, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud , grammi	Allergeen	Koostisosad
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>916</b>	<b>26,43</b>	<b>28,46</b>	<b>141,87</b>			
HS	Neljaviiljapuder, mahe neljaviiljahelbed	150					1;2	Neljaviiljahelbed, piim R 2,5%
	Marjasegu	10						
	Pria piim, mahe piim	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Köögilijasupp valgete ubadega, mahe kartul	180						Sibul, porgand, porru, uba, kartul, till, petersell
	Kohupiimakreem	100					2	Kohupiimapasta R 3%, m/a jogurt R 2,5 %
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim	80						
	Kaerasepik	20					1;11;2	
OODE	Mulgipuder, mahe kartul	130					1;2	Kartul, odrakruup, sibul, piim R 2,5 %
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Mustõstra mahlajook	130						
	Rehe rukkivormileib	20					1;11;2	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>950</b>	<b>40,76</b>	<b>33,06</b>	<b>122,07</b>			
HS	Omlett ürtidega	100					2;3	Muna, piim R 2,5 %, petersell, basilik
	Sepik kanavõidega	25					1;2	
	Pria piim, R 2.5 %	130					2	
	Pria kurk	70						
LS	Sealiharisoto, mahe riis	180						Sealiha, sibul, porgand, hemed, paprika, mais, riis, küüslauk
	Jääkapsas	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Maasika jogurikokteil	130					2	Maasikad, m/a jogurt R 2,5 %
OODE	Pria õun	80						
	Täisterasepik	20					1;11;2	
	Kreemine püreesupp kalkunilihaga, mahe kartul	130					2	Kartul, porgand, lillkapsas, toojuust R 22%, kalkuniliha
	Rõstitud sepikuuubikud	10					1;2	
Kodukandi rukkileib	20					1;11;2		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>928</b>	<b>36,00</b>	<b>24,93</b>	<b>141,77</b>			
HS	Rukkibelbepuder, mahe rukkibelbed	150					1;2	Rukkibelbed, Piim R2,5%
	Jõhvikapüree	10						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Kalasupp tomatiga, mahe kartul	180					4	Kartul, porgand, porrulauk, sibul, meriahvenaflee, tomat, till
	Marjane sepikuvorm	80					1;2;3	sepik, marjasegu, piim R 2,5 %, muna, või R 82 %
	Piim, R 2,5%	50					2	
	Melon	80						
	Kaerasepik	20					1;11;2	
OODE	Kanapasta, mahe pasta	130					1	Pasta, kanaliha, porgand, küüslauk, petersell, paprika
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	130						
	Jassi seemneleib	10					1;11;2	
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>936</b>	<b>34,59</b>	<b>37,56</b>	<b>117,52</b>			
HS	Piima- tatarasupp	150					2	Tatar, Piim R2,5%
	Rukkileib ahjukalaga	25					1;2	
	Pria tomat	70						
LS	Hakklihapall veisehakklihast, mahe veisehakkliha	40					1;3	Sepik, riivsa, veisehakkliha, muna, sibul, küüslauk
	Koorekaste tilliga	40					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud kartulid, mahe kartul	100						
	Peet	40						
	Valge redis	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Jõhvikakissell	130						Jõhvikad, tärkliis
	Värske arbuus	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20					1;11;2	
OODE	Ahjupirukas brokoli-juustukattega	60					1;2;3	Keefir R 2,5 %, nisujahu, muna, riivjuust R 23%, brokoli, sibul
	Pria piim, mahe piim	130					2	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>933</b>	<b>34,44</b>	<b>31</b>	<b>130,81</b>			