

Tartu Karlova Lasteaed menüü 04.03-08.03.2024 lasteaiia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistodu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		1199	44,42	31,39	188,05			
HS	Viieviljapuder	200					1;2	Viieviljahelbed, Piim R2,5%
	Maasikas	20						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria nuikapsas	70						
LS	Kaunviljapüreesupp	200					2	Valge uba, sibul, porgand, kaalikas, küüslauk, vahukoor R 35%
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Kohupiimakreem	150					2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiimapasta R 3 %
	Marjapüree	20						
	Pria õun	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
OODE	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga, mahe kartul	80					2	Kartul, riivjuust R 23%, tomat
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1166	53,96	48,90	131,01			
HS	Ahjuomlett	130					1;2;3	Muna, piim, nisujahu, till
	Võiseplik lihaga	30					1;2	
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria porgand, mahe	70						
LS	Ahjus küpsetatud forellifilee	50					4	Forellifilee
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Kartulipuder, mahe kartul	130					2	
	Kaalikas	40						
	Aurutatud mais	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Banaani-mango jogurtikokteil	150					2	Banaan, mango, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria piim	80						
OODE	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2	
	Kalkuni-lillkapsasupp	150						Kartul, lillkapsas, sibul, porgand, paprika, till, kalkuniliha
	Täisterasepik	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1176	42,08	35,44	175,13			
HS	Nisuhelbepuder, mahe nisuhelbed, mahe piim	200					1;2	Nisuhelbed, Piim R4,0%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria paprika	70						
LS	Hakklihasupp	200						Hakkliha, kartul, herned, porgand, kapsas, sibul
	Marjatarretis	130						Marjasegu, kontsentreeritud mahl õuna-kirsi suhkruta, toiduželatiin
	Vahukoor	20					2	
	Apelsin	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
OODE	Köögivilja - tatarroog sealihaga	150						Sealiha, tatar, porgand, kaalikas, sibul, küüslauk, petersell
	Külm hapukoorekaste	30					2	Hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, till
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1160	39,66	38,23	166,64			
HS	Piima - täisterakaerahelbepupp, mahe kaerahelbed	200					1;2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Sepik juustuvõiga	30					1;2	
	Pria kurk	70						
LS	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50						Kanaliha
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud riis	130						
	Porgand, mahe	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria piim, mahe	150					2	
	Banaan	80						
Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2		
OODE	Köögiviljasupp lihata	150						Porgand, sibul, kaalikas, kapsas, kartul, till
	Täisterasepik	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :		1175	28,79	48,14	156,43			
HS	Maisimannapuder	200					2	Maisimanna, Piim R2,5 %
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Külasupp sealihaga, mahe kartul	200					1	Odrakruup, sibul, porgand, till, sealiha, kaalikas, kapsas, kartul
	Karamellpuding	130					2	Piim R 2,5 %, tärklis
	Marja toormoos	20						
	Kivi	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
OODE	Brownie	90					1;2;3	Kakaopulber, või R 82 %, muna, peet
	Piparmündi tee	100						
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		1175	41,78	40,42	163,45			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 11.03-15.03.2024 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmi sibidu kaal, gram	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud ,grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		1195	41,25	40,21	170,77			
HS	Kiirkaerahelbepuder	200					1;2	Kiirkaerahelbed,piim R 2,5%
	Marjasegu	20						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria kurk	70						
LS	Kodune hakklihakaste	130					1;2	Hakkliha,sibul,porgand,nisujahu,hapukoor R 20%,till
	Keedetud tatar	130						
	Peet, mahe	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kirsi-jogurtikokteil	150					2	Kirsid,m/a jogurt R 2,5 %
	Pria õun	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
OODE	Piima - hirsisupp, mahe hirss	150					2	Hirss,piim R 2,5%
	Rukkiseplik	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1162	39,53	45,71	148,53			
HS	Munapuder	110					1;2;3	Muna,Piim R 2,5%, nisujahu, till
	Sepik ürdivõiga	30					1;2	
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria porgand, mahe	70						
LS	Koorene sealihasupp	200					2	Sealiha, porgand, sibul, kartul, porrulauk, kohvikoor R 10 %
	Kaerahelbe - marjakrõbedik	100					1;2	Marjasegu, nisujahu, täisterakaerahelbed, või R 82 %
	Vaniljekaste	20					2	Tärklis,piim R 2,5%
	Pria piim	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20					1;11;2	
OODE	Makaronid kanaga, mahe pasta	150					1	Pasta, kanaliha, sibul, porgand
	Mustõstra mahlajook	100						
	Täisteraseplik	20					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1164	33,38	29,25	190,88			
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed	200					1;2	Odrahelbed,Piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria tomat	70						
LS	Oakotlet	50					10	Porgand, sibul, küüslauk, punane uba, sinep
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R2,5,nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud riis, mahe	130						
	Värske kapsas	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Maasikasmuuti	150					2	Maasikad,m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %
	Apelsin	80						
	Kaeraseplik	30					1;11;2	
OODE	Porgandipüreesupp, mahe porgand	150					2	Kartul, kapsas, porgand, sibul, kohvikoor R 10 %
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Täistera rukkileib	30					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1167	38,00	38,40	166,59			
HS	Rukkibelbepuder, mahe rukkibelbed	200					1;2	Rukkibelbed, Piim R2,5%
	Maasika toormoos	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria lillkapsas, mahe	70						
LS	Lihne kalasupp munaga	200					3;4	Heigifilee, sibul, kartul, porgand, muna, till
	Kuldne kõrvitsakreem	130					2	Kõrvits,zelatiin,vahukoor R 35 %,mahl
	Banaan	80						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
OODE	Kartuliroog hakklihaga, mahe kartul	150						Kartul, hakkliha, sibul
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Täisteraseplik	20					1;11;2	
REEDE KOKKU :		1185	43,97	45,93	154,78			
HS	Piima - kaheksaviljasupp	200					1;2	Kaheksaviljahelbed,Piim R2,5%
	Rukkivõileib värske kurgiga	30					1;2	
	Pria salatlehed	70						
LS	Hautatud kalkunilihatükid	50						Kalkuniliha, sibul, küüslauk
	Koorekaste peterselliga	50					1;2	Kohvikoor R10%, nisujahu, petersell
	Keedetud kartulid, mahe kartul	130						
	Porgand, mahe	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Marjakissell	150						Tärklis,marjasegu
	Melon	80						
	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2	
OODE	Juustusai	80					1;2;3	Nisujahu, või R 82 %, muna, riivjuust R 23 %, taigen pärimi
	Pria piim, mahe	150					2	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1175	39,23	39,9	166,31			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 18.03-22.03.2024 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistid u kaal, grammi	Toiduen ergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesiku d, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		1188	31,23	38,38	181,40			
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe täisterakaerahelb	200					1;2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Kirss	20						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Kartuli - läätsesupp, mahe läätsed	200						Kartul, sibul, porgand, läätsed, küüslauk, petersell
	Maasika-jogurtidessert	130					2	Maitsestatata jogurt R 2,5%, maasikas, vahukoor R 35%
	Pria õun	80						
	Kaerasepik	20					1;11;2	
OODE	Tatrapuder	150						Tatar
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Jassi seemneleib	20					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1190	39,41	41,03	167,15			
HS	Keedetud muna, mahe munad	40					3	
	Rukkivõileib sulatatud juustuga	60					1;2	
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria paprika	70						
LS	Kala pikkpoiss	50					1;11;2;3;4	Kalahakkliha, sibul, muna, sepik, seemnesegu
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud riis, mahe	130						
	Hiinakapsas	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Mustsõstrakissell	150						Mustsõstar, tärkis
	Banaan	80						
OODE	Täisterasepik	30					1;11;2	
	Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	150					2	Kõrvits, küüslauk, porgand, vahukoor R5%, kartul, sibul, kalkuniliha
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1163	38,54	38,78	167,03			
HS	Nisuhelbepuder, mahe nisuhelbed	200					1;2	Nisuhelbed, Piim R 2,5 %
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria porgand, mahe	70						
LS	Kanasupp valgete ubadega	200						Kanaliha, sibul, porgand, valge uba, kartul, porru, till, petersell
	Kohupiimavaht	65					2	Vahukoor R 35 %, kohupimapasta R 3%
	Marjakissell	65						Marjasegu, tärkis
	Pria piri	80						
OODE	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Bolognese	100						Veisehakkliha, sibul, porgand, purustatud tomat, küüslauk, tomatipasta R 28-30%
	Keedetud spagetid	100					1	
	Kummeli tee	100						
Rehe rukkivormileib	30						1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1198	44,39	36,51	173,30			
HS	Piima - vieviljahelbesupp	200					1;2	Vieviljahelbed, Piim R2,5%
	Rukkivõileib värske tomatiga	30					1;2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Ahjusealiha	50						Sealiha
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R2,5%, nisujahu, till, petersell
	Keedetud kartulid, mahe kartul	130						
	Peet, mahe	40						
	Valge redis	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Kivi	80						
OODE	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
	Värskekapsasupp lihata	150						Kapsas, kartul, porgand, sibul, till
	Täisterasepik	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :		1185	31,74	45,85	164,03			
HS	Rukkikelbepuder, mahe rukkikelbed	200					1;2	Rukkikelbed, piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Frikadellisupp , mahe veisehakkliha	200					1;3	Veisehakkliha, veise supikogu, kartul, porgand, sibul, till, petersell
	Mustsõstrakreem riisiga	100					2	Riis, vahukoor R 35 %, mustsõstar, m/a jogurt R 2,5 %
	Apelsin	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
OODE	Õuna - rukkikook, mahe täistera rukkijahu	90					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rukkijahu, , õun
	Ingveritee sidruniga	100						
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		1185	37,06	40,11	170,58			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 25.03-28.03.2024 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		1187	45,48	34,28	178,60			
HS	Kaerakliipuder	200					1;2	Kaerakliid,Piim R2,5%
	Mustsõstar	20						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria kurk	70						
LS	Kreemjas läätse - köögiviljakarri	130					2	Sibul, porgand, suvikõrvits, küüslauk, vahukoor, läätсед
	Keedetud tatar	130						
	Jääkapsas	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Banaan-kakao smuuti	150					2	Banaan, kakaopulber, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria õun	80						
	Rukkiseplik	30					1;11;2	
	Piima-makaronisupp, mahe makaronid	150					1;2	Pasta,Piim R2,5%
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1153	39,78	35,12	171,15			
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed	200					1;2	Odrahelbed,Piim R2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Koorene kalasupp	200					2;4	Sibul, porru, porgand, kartul, mintafillee, vahukoor R 35, % till
	Puuviljamagustoit kohupiimaga	130					2	Kohupiimapasta R 3%, vahukoor R 35 %, banaan, apelsin, õun, pirn
	Pria piim	80						
	Täisteraseplik	30					1;11;2	
OODP	Ungari kanaröög	100						Kanaliha, baklažam, paprika, purustatud tomatid, tomatipasta R 28-30%
	Keedetud riis, mahe	100						
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1154	44,42	41,08	153,80			
HS	Kaheksaviljapuder	200					1;2	Kaheksaviljahelbed,Piim R2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria tomat	70						
LS	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga, mahe veisehakkliha	50					1;2;3	Veisehakkliha, sibul, muna, kaeraseplik, küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,till
	Keedetud kartulid, mahe kartul	130						
	Peet	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Ahjuõunasmuuti	150					2	Õun, m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %
	Apelsin	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
	Köögilijasupp sealihaga	150						Sealiha, hernes, porgand, sibul, kaalikas, kapsas, porrulauk, kartul
Kaeraseplik	30					1;11;2		
NELJAPÄEV KOKKU :		1182	39,95	42,46	159,58			
HS	Omlett	130					2;3	Muna, piim R 2,5%
	Rukkileib lõhevõidega	30					1;2;4	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria porgand, mahe	70						
LS	Gruusiapärane hartšo kanalihaga	200					9	Kanaliha, sibul, riis, varseller, purustatud tomatid, küüslauk, till, petersell
	Lihavõttepasha	130					2	Kohupiimapasta R 5%,vahukoor R 35% , rosinad ,mangotükid
	Banaan, mahe	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
OODP	Kodune marjakook	90					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, marjasegu
	Soe kummeli - apelsini jook	100						
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1169	42,41	38,23	165,79			