

| Tartu Karlova Lasteaed menüü 05.08-09.08.2024 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele | | Valmistoidu kaal, | Toiduenergia , kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen | Koostisosad |
|---|--|----------------------|------------------------|-------------------|-------------------|------------------------|-----------|--|
| ESMASPÄEV KOKKU : | | | 1154 | 42,67 | 33,60 | 172,79 | | |
| HS | Rukkihelbepuder (mahe rukkihelbed, piim) | 200 | | | | | 1;2 | Rukkihelbed,piim |
| | Kirss (mahe) | 20 | | | | | | |
| LS | Pria piim (mahe) | 100 | | | | | 2 | |
| | Pria kurk | 70 | | | | | | |
| LS | Läätsesupp sulajuustuga (mahe porgand) | 200 | | | | | 2 | Sibul, porgand, apelsin, läätsed, sulatatud juust, petersell |
| | Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega (mahe täisterakaerahelbed) | 150 | | | | | 1;2 | m/a jogurt R 2,5 %, kohupiim R 5 %, banaan, marjasegu, täisterakaerahelbed |
| | Pria piim | 80 | | | | | | |
| | Kaerasepik | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| OODE | Kartulivormiroog (mahe muna) | 150 | | | | | 10;2;3 | Sibul, paprika, spinat, kartul, muna, maisestamata jogurt R 2,5 %, riivjuust R 23 % |
| | Õuna mahlajook (mahe õunamahl) | 100 | | | | | | |
| | Rehe rukkivormileib | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| TEISIPÄEV KOKKU : | | | 1184 | 46,32 | 36,14 | 171,62 | | |
| HS | Odrahelbepuder (mahe odrahelbed, piim) | 200 | | | | | 1;2 | Odrahelbed, Piim |
| | Aedmarjamoos | 10 | | | | | | |
| | Pria piim (mahe) | 150 | | | | | 2 | |
| | Pria tomat | 70 | | | | | | |
| LS | Hautatud kalkunilihatükid | 50 | | | | | | Kalkuniliha, sibul, küüslauk |
| | Koorekaste peterselliga | 50 | | | | | 1;2 | Kohvikoor R 10% ,nisujahu, petersell |
| | Keedetud tatlar | 130 | | | | | | |
| | Hiinakapsas | 40 | | | | | | |
| | Värske kurk | 40 | | | | | | |
| | Seemne-pähklisegu | 10 | | | | | 11;6 | |
| | Kastmevalik salatitele | 5 | | | | | 10;2 | 1) Jogurü-ürdikaste (hapukoor R 20% , m/a jogurt R 2,5 % , petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud |
| | Ahjuõunasmuut | 150 | | | | | 2 | m/a jogurt R 2,5 % , keefir R 2,5 % , õun |
| | Melon | 80 | | | | | | |
| | Jassi seemneleib | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| OODE | Koorene sealihasupp (mahe porgand) | 150 | | | | | 2 | Sealiha, porgand, sibul, kartul, porrulauk, kohvikoor R 10% |
| | Taisterasepik | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| KOLMAPÄEV KOKKU : | | | 1165 | 40,65 | 39,11 | 162,24 | | |
| HS | Keedetud muna (mahe) | 40 | | | | | 3 | |
| | Sepik ürdivõiga | 60 | | | | | 1;2 | |
| | Pria piim (mahe) | 100 | | | | | 2 | |
| | Pria kaalikas | 70 | | | | | | |
| | Hakklihasupp (mahe veisehakkliha) | 200 | | | | | | Veisehakkliha, kartul, hernes, porgand, kapsas, sibul |
| LS | Jõhvika-mannavaht | 150 | | | | | 1 | Jõhvikad, manna |
| | Piim (mahe) | 50 | | | | | 2 | |
| | Pria õun | 80 | | | | | | |
| | Kaerasepik | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| | Lihine pastasalat (mahe pasta) | 150 | | | | | 1;10;2 | Kurk, hapukoor R 20 % , pasta, kanaliha |
| OODE | Mustsõstra mahlajook | 100 | | | | | | |
| | Rosinad näksimiseks | 20 | | | | | | |
| | Kodukandi rukkileib | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| NELJAPÄEV KOKKU : | | | 1209 | 40,25 | 51,32 | 148,91 | | |
| HS | Piima - kaheksaviljasupp (mahe kaheksaviljahelbed, piim) | 200 | | | | | 1;2 | Kaheksaviljahelbed, Piim |
| | Rukkileib toorjuustuga | 30 | | | | | 1;2 | |
| | Pria porgand | 70 | | | | | | |
| LS | Uhepajatoit sealihaga (mahe porgand) | 200 | | | | | | Sealiha, kartul, kaalikas, porgand, kapsas |
| | Valge redis | 40 | | | | | | |
| | Peet | 40 | | | | | | |
| | Seemne-pähklisegu | 10 | | | | | 11;6 | |
| | Kastmevalik salatitele | 5 | | | | | 10;2 | 1) Jogurü-ürdikaste (hapukoor R 20% , m/a jogurt R 2,5 % , petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud |
| | Mustsõstra - kirsikissell | 150 | | | | | | Mustsõstar, kirss, tärklis |
| | Banaan | 80 | | | | | | |
| | Kanepiseemneleib rukkiteradega | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| OODE | Omlett spinatiga (mahe muna, piim) | 130 | | | | | 2;3 | Muna, piim R 2,5 % , spinat |
| | Pria piim (mahe) | 150 | | | | | 2 | |
| | Rukkisepik | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| REEDE KOKKU : | | | 1176 | 31,78 | 34,01 | 186,60 | | |
| HS | Riisipuder (mahe riisihelbed, piim) | 200 | | | | | 2 | Riis, Piim |
| | Aedmarjamoos | 10 | | | | | | |
| | Pria piim (mahe) | 100 | | | | | 2 | |
| | Pria kapsas | 70 | | | | | | |
| LS | Koorene lõhesupp | 200 | | | | | 2;4 | Lõhe, kohvikoor R 10% , brokoli, porgand, kartul, sibul, till |
| | Rabarberikook (mahe muna, piim) | 90 | | | | | 1;2;3 | Muna, piim, nisujahu, rabarber, rukkijahu |
| | Arbuus | 80 | | | | | | |
| | Kodukandi rukkileib | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| OODE | Kuskuss kõõgiviljadega (mahe mais, porgand, hernes) | 90 | | | | | 1 | Pärl kuskuss, sibul, mais, porgand, hernes, petersell |
| | Õuna mahlajook (mahe õunamahl) | 150 | | | | | | |
| | Rehe rukkivormileib | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: | | | 1178 | 40,33 | 38,84 | 168,43 | | |

| Tartu Karlova Lasteaed menüü 12.08-16.08.2024 lasteaiia nooremale rühmale 3-5 aastastele | | Valmistid u kaal, | Toiduenergia , kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen | Koostisosad |
|---|--|----------------------|------------------------|-------------------|-------------------|------------------------|---------------|---|
| ESMASPÄEV KOKKU : | | | 1199 | 46,25 | 35,66 | 173,34 | | |
| HS | Täisterakaerahelbepuder (mahe täisterakaerahelbed, piim) | 200 | | | | | 1;2 | Täisterakaerahelbed,piim |
| | Maasikas (mahe) | 20 | | | | | | |
| LS | Pria piim (mahe) | 150 | | | | | 2 | |
| | Pria kurk | 70 | | | | | | |
| LS | Hautatud sealihatükid | 50 | | | | | | Sealiha, sibul, küüslauk |
| | Valge kaste maitserohelisega | 50 | | | | | 1;2 | Piim, nisujahu, või R82% , till, petersell |
| | Keedetud täisterapasta (mahe) | 130 | | | | | 1;3 | |
| | Peet | 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 |
| | Marja-keefirikokteil | 150 | | | | | 2 | Marjasegu, keefir R 2,5 % |
| | Pria piim | 80 | | | | | | |
| | Jassi seemneleib | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| OODI | Piima - lõuna - eesti tangusupp (mahe piim) | 150 | | | | | 1;2 | Lõuna-eesi tang,Piim |
| | Rukkisepik | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| TEISIPÄEV KOKKU : | | | 1173 | 41,06 | 45,52 | 151,08 | | |
| HS | Tatrahelbepuder (mahe tatrahelbed, piim) | 200 | | | | | 2 | Tatrahelbed,piim |
| | Kodujuust R5% | 30 | | | | | | |
| LS | Pria piim (mahe) | 100 | | | | | 2 | |
| | Pria porgand | 70 | | | | | | |
| LS | Värskekapsasupp kalkunilihaga (mahe porgand) | 200 | | | | | | Porgand, sibul, kartul, kapsas, kalkuniliha, till, petersell |
| | Pirniaia kook (mahe muna) | 90 | | | | | 1;2;3 | Muna, piim, m/a jogurt R 2,5% , manna, nisujahu |
| | Arbuus | 80 | | | | | | |
| OODI | Täisterasepik | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| | Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga | 150 | | | | | 2 | Kartul, tomat, riivjuust R 23% |
| | Õuna mahlajook | 100 | | | | | | |
| OODI | Kanepiseemneleib rukkiteradega | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| | KOLMAPÄEV KOKKU : | | | 1188 | 44,86 | 42,62 | 156,94 | |
| HS | Munapuder (mahe muna, piim) | 130 | | | | | 1;2;3 | Muna,Piim, till |
| | Sepik salatatud juustuga | 30 | | | | | 1;2 | |
| LS | Pria piim (mahe) | 150 | | | | | 2 | |
| | Pria kaalikas | 70 | | | | | | |
| LS | Ahjus küpsetatud punane kalafilee | 50 | | | | | 4 | Forell |
| | Koorekaste tilliga | 50 | | | | | 1;2 | Kohvikoor R 10% ,nisujahu,till |
| | Keedetud riis (mahe) | 130 | | | | | | |
| | Värske kapsas | 40 | | | | | | |
| | Tomat | 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 |
| | Jõhvika-õunakissell (mahe jõhvikad, õun) | 150 | | | | | | Jõhvikad, õun, tärklis |
| | Banaan | 80 | | | | | | |
| | Jassi seemneleib | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| OODI | Külm kurgi - jogurtsupp | 150 | | | | | 2 | Keefir R 2,5 % , m/a jogurt R 2,5 % , kurk, till, petersell |
| | Kaerasepik | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| NELJAPÄEV KOKKU : | | | 1179 | 38,74 | 36,29 | 173,29 | | |
| HS | Viieviljapuder (mahe viieviljahelbed, piim) | 200 | | | | | 1;2 | Viieviljahelbed,Piim |
| | Mustõstra tormoos (mahe mustõstar) | 20 | | | | | | |
| LS | Pria piim (mahe) | 100 | | | | | 2 | |
| | Pria paprika | 70 | | | | | | |
| LS | Kartuli-porrulaugu püreesupp kanalihaga | 200 | | | | | 2 | Kartul, porrulauk, kanalihaga, sibul, vahukoor R 35% |
| | Rõstitud sepikukuubikud | 10 | | | | | 1;2 | |
| | Maasikatarreis (mahe maasikad) | 130 | | | | | | Maasikas, bidoželatini, õuna-kirsi mahl |
| | Vahukoor | 10 | | | | | 2 | |
| | Melon | 80 | | | | | | |
| OODI | Rehe rukkivormleib | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| | Tatar hakliihaga | 150 | | | | | | Hakkliha,porrgand,sibul,küüslauk,petersell,tatar,till |
| | Mustõstra mahlajook | 100 | | | | | | |
| | Täisterasepik | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| REEDE KOKKU : | | | 1209 | 34,82 | 46,73 | 165,19 | | |
| HS | Piima - hirsisupp (mahe hirss, piim) | 200 | | | | | 2 | Hirss,Piim |
| | Rukkileib ürdikohupimaga | 30 | | | | | 1;2 | |
| LS | Pria valge redis | 70 | | | | | | |
| | Kikerhernepikkpoiss (mahe porgand) | 50 | | | | | 1 | Kikkerhernes, porgand, sibul, küüslauk, riivsaia, tomatipasta R 28-30% |
| | Koorekaste peterselliga | 50 | | | | | 1;2 | |
| | Keedetud kartulid | 130 | | | | | | |
| | Porgand | 40 | | | | | | |
| | Kaalikas | 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 |
| | Kirsi-banaani keefirikokteil | 150 | | | | | 2 | Keefir R 2,5 % , banaan, kirss |
| | Pria õun | 80 | | | | | | |
| OODI | Kodukandi rukkileib | 20 | | | | | 1;11;2 | |
| | Kodune marjakook (mahe muna, piim, rukkijahu) | 70 | | | | | 1;2;3 | Muna, piim, nisujahu, marjasegu, rukkijahu |
| | Pria piim (mahe) | 150 | | | | | 2 | |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: | | | 1190 | 41,15 | 41,36 | 163,97 | | |

| Tartu Karlova Lasteaed menüü 19.08-23.08.2024 lasteaiia nooremale rühmale 3-5 aastastele | | Valmis-toidu kaal, grammi | Toidu-energia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen | Koostisosad |
|--|---|---------------------------|---------------------|----------------|----------------|---------------------|-----------|---|
| ESMASPÄEV KOKKU : | | | 1157 | 33,74 | 36,57 | 175,61 | | |
| HS | Neilvijalipuder (mahe neilvijalhelbed, piim) | 200 | | | | | 1;2 | Neilvijalhelbed, piim |
| | Marjasegu | 20 | | | | | | |
| LS | Pria piim (mahe) | 100 | | | | | 2 | |
| | Pria kurk | 70 | | | | | | |
| | Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga (mahe mais, porgand) | 200 | | | | | 2 | Lillkapsas, või R 82 % , sibul, mais, porgand, kohvikoor R 10 % |
| | Rõstitud sepikukuubikud | 10 | | | | | 1;2 | |
| LS | Mõnus kohupiimakreem | 150 | | | | | 2 | Kohupiimapasta R 3% , m/a jogurt R 2,5 % , vahukoor R 35 % , mustsõstar, vaarikad |
| | Pria piim | 80 | | | | | | |
| | Kaerasepik | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| | Mulgipuder | 150 | | | | | 1;2 | Kartul, odrakruup, sibul, piim |
| OODE | Hapukoor, R 20 % | 10 | | | | | 2 | |
| | Õuna mahajook (mahe õunamahl) | 150 | | | | | | |
| | Rehe rukkivormleib | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| | | | | | | | | |
| KOLMAPÄEV KOKKU : | | | 1197 | 50,28 | 42,47 | 147,19 | | |
| HS | Omlett ürdidega (mahe muna, piim) | 120 | | | | | 2;3 | Muna, piim, petersell, basiilik |
| | Sepik kanavõidega | 30 | | | | | 1;2 | |
| LS | Pria piim (mahe) | 150 | | | | | 2 | |
| | Pria porgand | 70 | | | | | | |
| | Sealiharisob (mahe porgand, hernes, mais, riis) | 200 | | | | | | Sealiha, sibul, porgand, herved, paprika, mais, riis, küüslauk |
| | Jääkapsas | 40 | | | | | | |
| LS | Tomat | 40 | | | | | | |
| | Seemne-pähklisegu | 5 | | | | | 11;6 | |
| | Kasmevalik salatitele | 5 | | | | | 10;2 | 1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20% , m/a jogurt R 2,5 % , petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud |
| | Maasika jogurtkookeil (mahe maasikas) | 150 | | | | | 2 | |
| OODE | Pria õun | 80 | | | | | | |
| | Kodukandi rukkileib | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| | Kodujuustusalat värske kurgiga | 150 | | | | | 2 | Kodujuust R 5% , hapukoor R 20 % , kurk |
| | Mustsõstra mahajook | 150 | | | | | | |
| | Täisterasepik | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| NELJAPÄEV KOKKU : | | | 1164 | 43,64 | 28,93 | 183,84 | | |
| HS | Rukkibelbepuder (mahe rukkibelbed) | 200 | | | | | 1;2 | Rukkibelbed, Piim |
| | Jõhvikapüree (mahe jõhvikad) | 20 | | | | | | |
| LS | Pria piim (mahe piim) | 100 | | | | | 2 | |
| | Pria kapsas | 70 | | | | | | |
| | Kalasuup tomatiga (mahe porgand) | 200 | | | | | 4 | Kartul, porgand, porrulauk, sibul, meriahvenaflee, tomat, till |
| | Marjane sepikuvorm (mahe piim, muna) | 100 | | | | | 1;2;3 | sepik, marjasegu, piim, muna, või R 82 % |
| OODE | Piim (mahe) | 50 | | | | | 2 | |
| | Melon | 80 | | | | | | |
| | Kaerasepik | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| | Kanapasta | 150 | | | | | 1 | Pasta, kanaliha, porgand, küüslauk, petersell, paprika |
| | Õuna mahajook (mahe õunamahl) | 150 | | | | | | |
| | Jassi seemmeleib | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| REEDE KOKKU : | | | 1182 | 41,29 | 51,01 | 142,05 | | |
| HS | Piima- latrasupp (mahe piim) | 200 | | | | | 2 | Tatar, Piim |
| | Rukkileib ahjukalaga | 30 | | | | | 1;2 | |
| LS | Pria tomat | 70 | | | | | | |
| | Veiseliha kotlet (mahe veisehakkliha, muna) | 50 | | | | | 1;3 | Veisehakkliha, sibul, küüslauk, sepik, muna, |
| | Koorekaste tilliga | 50 | | | | | 1;2 | Kohvikoor R 10% , nisujahu, till |
| | Keedetud kartulid | 130 | | | | | | |
| OODE | Peet | 40 | | | | | | |
| | Valge redis | 40 | | | | | | |
| | Seemne-pähklisegu | 10 | | | | | 11;6 | |
| | Kasmevalik salatitele | 5 | | | | | 10;2 | 1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20% , m/a jogurt R 2,5 % , petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud |
| | Maasikakissell (mahe maasikad) | 150 | | | | | | Maasikad, lakkis |
| | Arbuus | 80 | | | | | | |
| | Kanepiseemneleib rukkiteradega | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| | Ahjupirukas porgandi-juustukallega (mahe muna, porgand) | 80 | | | | | 1;2;3 | Keefir R 2,5 % , nisujahu, muna, riivjuust R 23% , porgand, sibul |
| | Pria piim (mahe) | 150 | | | | | 2 | |
| NÄDALA KESKLINE KOKKU: | | | 1175 | 42,24 | 39,74 | 162,17 | | |

| Tartu Karlova Lasteaed menüü 26.08-30.08.2024 lasteaja nooremale rühmale 3-5 aastastele | | Valmis- toidu kaal, grammi | Toidu- energia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen | Koostisosad |
|--|--|----------------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------|------------------------|------------|---|
| ESMASPÄEV KOKKU : | | | 1164 | 35,96 | 34,44 | 180,47 | | |
| HS | Täisterakaerahelbepuder (mahe täisterakaerahelbed) | 200 | | | | | 1;2 | Täisterakaerahelbed,piim |
| | Marjasegu | 30 | | | | | | |
| LS | Pria piim (mahe) | 150 | | | | | 2 | |
| | Pria kurk | 70 | | | | | | |
| LS | Suvikõrvitsa ja oa hautis (mahe porgand) | 130 | | | | | 9 | Suvikõrvits, uba, varseller, sibul, porgand, küüslauk, ingver |
| | Keedetud kartulid | 130 | | | | | | |
| | 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 | |
| | Kirsi-jogurtikokteil (mahe kirss) | 150 | | | | | 2 | Kirss,m/a jogurt R 2,5 % |
| | Pria piim | 80 | | | | | | |
| | Rukkiseplik | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| | Porgandi - õuna püreesupp (mahe õun, porgand) | 150 | | | | | 2 | Õun, porgand, kartul, vahukoor R 35% |
| OODE | Rõstitud sepikuuubikud | 20 | | | | | 1;2 | |
| | Kodukandi rukkileib | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| TEISIPÄEV KOKKU : | | | 1163 | 39,26 | 42,96 | 156,18 | | |
| HS | Tatrahelbepuder (mahe tatrahelbed, piim) | 200 | | | | | 2 | Tatrahelbed, Piim |
| | Kodujuust R5% | 30 | | | | | 2 | |
| LS | Pria piim (mahe) | 100 | | | | | 2 | |
| | Pria tomat | 70 | | | | | | |
| LS | Kõõgivilja - frikadellisupp (mahe veisehakkliha, muna, piim) | 200 | | | | | 1;3 | Veisehakkliha,sibul, küüslauk, riivsa, muna, kartul,porgand, till |
| | Marja - rukkikook (mahe mustõsjar, vaarikas, piim) | 100 | | | | | 1;2;3 | Mustõsjar, vaarikas, muna, piim, nisujahu, rukkijahu |
| | Melon | 80 | | | | | | |
| OODE | Kaeraseplik | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| | Makaronisalat (mahe pasta, muna) | 150 | | | | | 1;10;2;3 | Kurk, hapukoor R 20% , pasta, muna |
| OODE | Õuna mahlejook (mahe õunamah) | 100 | | | | | | |
| | Rehe rukkivormleib | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| KOLMAPÄEV KOKKU : | | | 1167 | 44,55 | 43,01 | 151,28 | | |
| HS | Ahjuomlett (mahe muna, piim) | 110 | | | | | 2;3 | Muna, piim, till |
| | Rukkileib juustuvõiga | 30 | | | | | 1;2 | |
| LS | Pria piim (mahe) | 150 | | | | | 2 | |
| | Pria paprika | 70 | | | | | | |
| LS | Kala pikkpoiss (mahe muna) | 50 | | | | | 1;11;2;3;4 | Kalahakkliha, sibul, muna, sepik, seemneseegu |
| | Valge kaste maisterohelisega (mahe piim) | 50 | | | | | 1;2 | Piim R2,5,nisujahu, või R82% , till, petersell |
| | Keedetud pärl kuskuss | 130 | | | | | 1 | |
| | Kaalikas | 40 | | | | | | |
| | 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 |
| | Seemne-pähklisegu | 5 | | | | | 11;6 | |
| | Jõhvikakissell (mahe jõhvikas) | 150 | | | | | | Jõhvikas, tärklis |
| | Banaan | 80 | | | | | | |
| | Kanepiseemneleib rukkiteradega | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| OODE | Kalkuni-lillkapsasupp (mahe lillkapsas, porgand) | 150 | | | | | | Kartul, lillkapsas, sibul, porgand, paprika, till, kalkuniliha |
| | Täisteraseplik | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| NELJAPÄEV KOKKU : | | | 1153 | 42,62 | 30,04 | 180,45 | | |
| HS | Nisuhelbepuder (mahe nisuhelbed, piim) | 200 | | | | | 1;2 | Nisuhelbed, Piim |
| | Aedmarjamoos | 10 | | | | | | |
| LS | Pria piim (mahe) | 100 | | | | | 2 | |
| | Pria porgand | 70 | | | | | | |
| LS | Rassolinik sealihaga (mahe porgand) | 200 | | | | | 1 | Sibul, porgand, sealihaga, kruup, kurk, kartul |
| | Hapukoor, R 20 % | 10 | | | | | 2 | |
| | Kohupiimakreem | 75 | | | | | 2 | m/a jogurt R 2,5 % , kohupiimapasta R 3% |
| | Maasikasupp (mahe maasikad) | 75 | | | | | | Maasikad, tärklis |
| | Pria õun | 80 | | | | | | |
| | Kaeraseplik | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| | Kartuliroog hakklihaga | 150 | | | | | | Sibul, hakkliha, kartul |
| OODE | Mustõsja mahlejook | 100 | | | | | | |
| | Kodukandi rukkileib | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| REEDE KOKKU : | | | 1197 | 44,44 | 44,95 | 154,36 | | |
| HS | Piima - rukkikelbesupp (mahe rukkikelbed, piim) | 150 | | | | | 1;2 | Rukkikelbed,piim |
| | Võiseplik värske kurgiga | 30 | | | | | 1;2 | |
| LS | Rosinad näksimiseks | 10 | | | | | | |
| | Pria kapsas | 70 | | | | | | |
| LS | Ahjus küpsetatud kanakintsuliha | 50 | | | | | | Kanaliha |
| | Koorekaste tilliga | 50 | | | | | 1;2 | Kohvikoor R 10% ,nisujahu,till |
| | Keedetud täisterariis | 130 | | | | | | |
| | 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 | |
| | Kaneeli-õuna smuuti | 150 | | | | | 2 | m/a jogurt R 2,5 % , banaan, õun, kaneel |
| | Arbuus | 80 | | | | | | |
| | Jassi seemneleib | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| OODE | Juustusai | 80 | | | | | 1;2;3 | |
| | Pria piim (mahe) | 150 | | | | | 2 | Nisujahu,või R 82 % ,muna, riivjuust R 23% |
| NÄDALA KESKMINNE KOKKU: | | | 1169 | 41,37 | 39,08 | 164,55 | | |