

Tartu Karlova Lasteaed menüü 02.09-06.09.2024 lasteaiia nooremale rühmale 3-5 aastastele			Valmis toidu kaal,	Toidu- energia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud , grammi	Allergeen
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1174</b>	<b>29,94</b>	<b>37,25</b>	<b>179,22</b>		
HS	Odrahelbepuder (mahe odrahelbed)	200						1;2 Odrahelbed, Piim 2,5%
	Kirss	20						
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Köögiviljasupp kikerhernestega (mahe kartul)	200						Õli, Kikerhernes, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Till
	Jogurt-kohupiimakreem	150					2	Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Jõhvika toomsoos	20						
	Pria õun	80						
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
OODE	Kartulivorm suvikõrvitsaga (mahe kartul)	150					2;3	Piim 2,5%, Muna, Õli, Suvikõrvits, tsukiini, Kartul, Küüslauk
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Rosinad näksimiseks	10						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1190</b>	<b>49,45</b>	<b>42,47</b>	<b>154,91</b>		
HS	Piima - rukkibelbesupp (mahe rukkibelbed)	200						1;2 Rukkibelbed, Piim 2,5%
	Rukkileib ürdikohupiimaga	30						1;2
	Pria kurk	70						
LS	Kodused kanagaitsad	50						1;2;3 Jahu maisi, Riivsai, Broileri kintsuliha nahata, kondita, jahutatud, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Muna
	Koorekaste peterselliga	50					1;2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Petersell
	Keedetud tatar	130						
	Hiinakapsas	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Ahjuõunasmuut	150					2	Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
	Värske arbuus	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
OODE	Omelett spinatiga	130					2;3	Piim 2,5%, Muna, Õli, Spinat, purustatud
	Rosinad näksimiseks	10						
	Pria piim (mahe)	150					2	
	Täisterasepik	30					1;11;2	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1171</b>	<b>40,15</b>	<b>40,66</b>	<b>161,24</b>		
HS	Hirspuder	200					2	Hirss, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria nuikapsas	70						
LS	Selge kalasupp (mahe kartul)	200					4	Saidafilee nahata, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Till
	Lääsekook	90					3	Mustsõstar, Kakaopulber, Kookoshelbed, Muna, Õli, Läätsed punased
	Pria ploom	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
OODE	Pasta kanalihaga (mahe pasta)	150					1	Pasta sarvekesed, Broileri kuubikud, Õli, Sibul
	Õuna mahlajook (mahe õunamah)	100						
	Täistera rukkileib	30					1;11;2	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1158</b>	<b>43,03</b>	<b>40,34</b>	<b>157,74</b>		
HS	Ahjuomelett	100					2;3	Piim 2,5%, Muna, Õli
	Rukkileib borjuustuga	30					1;2	
	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Pria paprika	70						
LS	Värskekapsa - hakklihahautis (mahe veisehakkliha)	130						Hakkliha, Õli, Kapsas pea, Porgand, Sibul
	Keedetud kartulid (mahe)	130						
	Tomat	40						
	Peet	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Kirsikissell	150						Kirss, Tärklis kartuli
	Banaan	80						
	Rukkisepik	20					1;11;2	
	OODE	Brokolipüreesupp kalkunilihaga	150					2
Rõstitud sepikukuubikud		10					1;2	
Rehe rukkivormileib		30					1;11;2	
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>1204</b>	<b>35,06</b>	<b>41,95</b>	<b>173,71</b>		
HS	Nisuhelbepuder (mahe nisuhelbed)	200						1;2 Nisuhelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria valge redis	70						
LS	Talupojasupp sealihaga (mahe kartul)	200					1;9	Odratang, Sealihaga kuubikud, Kurk, Õli, Kaalikas, Kartul, Porgand, Seller juur, Sibul, Petersell
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Maasikakreem riisiga	150					2	Maasikas, Riis pudru, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Vahukoor 35%
	Pria piim	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
OODE	Rabarberikook	80					1;3	Muna, nisujahu, kaerajahu, rabarber, tärklis
	Puuvilja mahlajook	100						
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1179</b>	<b>39,53</b>	<b>40,53</b>	<b>165,36</b>		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 09.09-13.09.2024 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmis toidu kaal,	Toiduen ergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud , grammi	Allergeen
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>1199</b>	<b>44,57</b>	<b>37,86</b>	<b>168,39</b>		
HS	Maisimannapuder	200					2 Maisimanna, Piim 2,5%
	Maasikas	20					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria lillkapsas	70					
LS	Hautatud kalkuniliihatükid	50					Kalkuniliha kuubik, Õli, Sibul, Küüslauk
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2 Jahu nisu, Või 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud täisterapasta (mahe pasta)	130					1;3
	Kaalikas	40					
	Värske kurk	40					
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Kastmevalik salatitele	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Marja-keefirikokteil (mahe keefir)	150					2 Marjasegu, Keefir 2,5%
	Pria õun	80					
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
OOD	Omllett tomatiga	110					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Tomat
	Rosinad näksimiseks	10					
	Mustõstra mahlajook	100					
	Rukkiseepik	30					1;11;2
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>1163</b>	<b>40,50</b>	<b>37,58</b>	<b>167,01</b>		
HS	Tatrahelbepuder	200					2 Tatrahelbed, Piim 2,5%
	Kodujuust R5%	30					2
	Pria piim, R 2.5 %	100					2
	Pria porgand (mahe)	70					
LS	Hakkliha - köögiviljasupp	200					Riis sömer, Hakkliha, Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till värske, Uba roheline
	Karamellpuding (mahe piim)	150					2 Tärklis kartuli, Piim 4,0%
	Maasika tormoos	20					
	Banaan	80					
	Kaerasepik	30					1;11;2
OOD	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga (mahe kartul)	150					2 Riivjuust 23%, Õli, Kartul, Tomat
	Õuna mahlajook (mahe õunamahla)	100					
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1184</b>	<b>42,10</b>	<b>38,82</b>	<b>170,28</b>		
HS	Rukkibelbepuder (mahe rukkibelbed)	200					1;2 Rukkibelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10					
	Pria piim, R 2.5 %	150					2
	Pria kurk	70					
LS	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50					4 Sidrunimahl, Forellifilee, Õli
	Koorekaste tilliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	130					
	Porgand (mahe)	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
	Jõhvikakissell	150					Jõhvikas, Tärklis kartuli
	Värske melon	80					
	Rosinad näksimiseks	10					
OOD	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2
	Kanasupp (mahe kartul)	150					Broileri kuubikud, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Till
	Täisteraseepik	30					1;11;2
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1163</b>	<b>48,38</b>	<b>39,37</b>	<b>152,80</b>	
HS	Munapuder	150					1;2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Till värske
	Rukkivõileib värske kurgiga	30					1;2
	Pria piim, R 2.5 %	100					2
	Pria tomat	70					
LS	Värskekapsasupp sealihaga (mahe kartul)	200					Sealihast strooganov, Õli, Kapsas pea, Kartul, Petersell, värske, Porgand, Sibul, Till värske
	Kohupiimakreem	85					2 Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Marjakissell	85					Marjasegu, Tärklis kartuli
	Pria ploom	80					
	Kaeraseepik	30					1;11;2
OOD	Hakkliharisoto (mahe veisehakkliha, mahe riis)	150					Riis sömer, Veisehakkliha, Õli, Rohelised herned, Magusad maisiterad, Paprikasegu, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Rosinad näksimiseks	5					
	Õuna mahlajook (mahe õunamahla)	100					
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>1184</b>	<b>36,73</b>	<b>49,20</b>	<b>152,98</b>		
HS	Piima - täisterakaerahelbesupp (mahe kaerahelbed)	200					1;2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Sepik ürdivõiga	30					1;2
	Pria kaalikas	70					
LS	Läätse - tomatikotlet (mahe rukkijahu)	50					Jahu rukki, Läätsed punased, Rosinad, Muna, Purustatud tomatid omas mahlas, Õli, Sibul, Petersell
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2 Jahu nisu, Või 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud tatar	130					
	Jääkapsas	40					
	Värske paprika	40					
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Kastmevalik salatitele	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Maasikasmuut	150					2 Maasikas, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
	Värske arbuus (mahe)	80					
	Jassi seemneleib	20					1;11;2
OOD	Porgandi-odrajahu plaadipirukas	70					1;2;3 Jahu odra, Keefir 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli, Porgand
	Pria piim (mahe)	150					2
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>1179</b>	<b>42,46</b>	<b>40,57</b>	<b>162,29</b>		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 16.09-20.09.2024 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistatud kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>1195</b>	<b>36,62</b>	<b>37,69</b>	<b>180,69</b>		
HS	Odramannapuder (mahe odramanna)	200					1;2 Odramanna, Piim 2,5%
	Marjasegu	20					
LS	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria kurk	70					
	Kaunviljapüreesupp	200					2 Valge uba, Vahukoor 35%, Õli, Kaalikas, Porgand, Sibul mugul, Küüslauk
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2
OODE	Mõnus kohupiimakreem	130					2 Mustsõstar, Vaarikad, Maisestamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
	Pria piim	80					
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
	Kartuli - porgandipuder (mahe kartul)	150					2 Või 82%, Piim 2,5%, Kartul, Porgand
	Hapukoor (mahe)	10					2
	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	100					
Kaerasepik	20					1;11;2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>1157</b>	<b>42,26</b>	<b>36,48</b>	<b>168,84</b>		
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe täistera kaerahelbed)	200					1;2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10					
LS	Pria piim, R 2.5 %	150					2
	Pria nuikapsas	70					
	Hautatud sealihatükid	50					Sea abaliha, Õli, Küüslauk, Sibul
	Koorekaste tilliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud pärl kuskuss	130					1
	Peet	40					
	Valge redis	40					
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Kastmevalik salatitele	5					10;2 Õli oliiv, Maisestamata jogurt 2,5%, Till värsked, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Kõrvitsa-mangosmuut	150					Banaan, Mango, Kõrvits, Mahl apelsini
	Pria õun (mahe)	80					
	Jassi seemneleib	30					1;11;2
OODE	Piima - lõuna - eesti tangusupp	150					1;2 Lõuna - eesti tang, Piim 2,5%
	Täisterasepik	30					1;11;2
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1178</b>	<b>42,91</b>	<b>41,05</b>	<b>160,06</b>		
HS	Omllett juustuga	130					2;3 Piim 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli
	Võiseplik värsked tomatiga	30					1;2
	Rosinad näksimiseks	10					
	Pria piim, R 2.5 %	100					2
	Pria porgand (mahe)	70					
LS	Kala - köögiviljasupp	200					4 Heigifilee nahata, Õli, Brokoli, Kaalikas, Kartul, Lillkapsas, Porgand, Sibul mugul, Till, Punase kala, Sibul
	Õuna - odravaht (mahe õunamahl)	100					1 Jahu odra, Kontsentreeritud mahl õuna suhkruta
	Piim, R 2,5%	50					2
	Banaan	80					
	Kaerasepik	30					1;11;2
OODE	Riisi-kalkuniroog köögiviljadega (mahe riis)	150					Riis sõmer, Kalkuniliha kuubik, Õli, Magusad maisiterad, Petersell, värsked, Porgand, Sibul, Uba roheline
	Mustsõstra mahlajook	100					
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1197</b>	<b>44,73</b>	<b>41,04</b>	<b>163,63</b>		
HS	Piima - tatarasupp	200					2 Tatar, Piim 2,5%
	Võileib lihaga	30					1;2
	Pria paprika	70					
LS	Hautatud kartulid kanalihaga (mahe kartul)	200					Broileri kintsuliha nahata, kondita, Õli, Kartul, Porgand
	Värsked kapsas	40					
	Tomat	40					
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Kastmevalik salatitele	5					10;2 Õli oliiv, Maisestamata jogurt 2,5%, Till värsked, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Maasikakissell	150					Maasikas, Tärklis kartuli
	Värsked arbuus	80					
	Rukkiseplik	30					1;11;2
OODE	Makaronid hakklihaga (mahe pasta, mahe veisehakkli)	150					1 Pasta sarvekesed, Veisehakkliha, Õli, Sibul
	Pria piim (mahe)	150					2
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>1153</b>	<b>34,34</b>	<b>30,18</b>	<b>187,68</b>		
HS	Riisipuder	200					2 Riis pudru, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria kaalikas	70					
LS	Ukraina Borš sealihaga (mahe kartul)	200					Sealiha kuubikud, Õli, Tomatipasta 28-30%, Kapsas pea, Kartul, Paprikasegu, Peet keedetud, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Hapukoor (mahe)	10					2
	Marja - rukkikook (mahe täistera rukkijahu)	80					1;2;3 Mustsõstar, Vaarikad, Jahu nisu, Jahu rukki, Piim 2,5%, Muna, Õli
	Värsked melon	80					
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
	Lillkapsa-läätseorsoto	150					1 Läätsed rohelsed, Rosinad, Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Lillkapsas, Sibul, Odrakruup
OODE	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	100					
	Jassi seemneleib	20					1;11;2
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>1176</b>	<b>40,17</b>	<b>37,29</b>	<b>172,18</b>		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 23.09-27.09.2024		Valmistid	Toiduener	Valgud,	Rasvad,	Süsivesikud	Allergeen
lasteaiia nooremale rühmale 3-5 aastastele		u kaal,	gia, kcal	grammi	grammi	, grammi	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>1191</b>	<b>36,75</b>	<b>38,10</b>	<b>179,68</b>		
HS	Kaheksaviljapuder	200					1;2 8- viljahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Kirss	20					
	Pria piim (mahe)	100				2	
	Pria kapsas	70					
LS	Bataadi - oapada	130					Purustatud tomatid omas mahlas, Õli, Punane uba , Bataat, Suvikõrvits, tsukiini, Sibul, Küüslauk
	Keedetud tatar	130					
	Porgand	40					
	Värske paprika	40					
	Seemne-pähklisegu	10				11;6	
	Kastmevalik salatitele	5				10;2	Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Maasika-keefirikokteil (mahe keefir)	150				2	Maasikas , Keefir 2,5%
	Pria pim	80					
OODK	Rehe rukkivormileib	30				1;11;2	
	Piima- odrahelbesupp (mahe odrahelbed)	150				1;2	Odrahelbed, Piim 2,5%
	Kaerasepik	30				1;11;2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>1179</b>	<b>45,07</b>	<b>33,00</b>	<b>175,65</b>		
HS	Rukkihelbepuder (mahe rukkihelbed)	200				1;2	Rukkihelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10					
	Pria piim, R 2,5 %	100				2	
	Pria kurk	70					
LS	Kreemine püreesupp kalkunilihaga (mahe kartul)	200				2	Kalkuniliha kuubik, Toorjuust 22%, Kartul, Lillkapsas , Porgand
	Rõstitud sepikukuubikud	20				1;2	
	Kakao - jogurtidessert	150				2	Kakaopulber, Maitsestatata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Marja toormoos	20					
	Pria õun	80					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30				1;11;2	
	Sealiha ahjukartulitega (mahe kartul)	150					Sea abaliha, Õli, Kartul
	Mustsõstra mahlajook	100					
OODK	Jassi seemneleib	30				1;11;2	
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1206</b>	<b>38,10</b>	<b>46,73</b>	<b>157,33</b>	
HS	Omlett ürtidega	100				2;3	Piim 2,5%, Muna, Õli, Petersell, värske, Basiilik lahtine
	Rukkileib juustuvõiga	30				1;2	
	Pria piim, R 2,5 %	150				2	
	Pria paprika	70					
LS	Kala pikkpoiss	50				1;11;2;3;4	Õnne sepik, Eesli pagar, Punase kala hakliha, Valge kala hakliha, Muna, Õli, Sibul, Kõrvitsaseemned,
	Valge kaste maitserohelisega	50				1;2	Linaseemned, Päevaliliseemned, Seesamiseemned valged
	Keedetud täisteraris	130					Jahu nisu, Või 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Kaalikas	40					
	Värske kurk	40					
	Kastmevalik salatitele	5				10;2	Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5				11;6	
	Puuviljakissell	150					Õun, Rosinad, Tärklis kartuli
	Banaan	80					
	Kodukandi rukkileib	30				1;11;2	
OODK	Kõõgiviljasupp kanalihaga (mahe riis)	150					Riis sõmer, Broileri kints seljata, Õli, Brokoli, Kartul, Lillkapsas , Porgand, Sibul, Till värske, Küüslauk
	Rukkiseplik	30				1;11;2	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1164</b>	<b>42,12</b>	<b>32,11</b>	<b>174,99</b>		
HS	Maisimannapuder	200				2	Maisimanna, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10					
	Pria piim, R 2,5 %	100				2	
	Pria lillkapsas	70					
LS	Külasupp sealihaga (mahe kartul)	200				1	Odrakruup, Sealiha kuubikud, Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Till
	Kama- kohupiimakreem marjadega	150				1;2	Marjasegu, Rukki kama jahu, Maitsestatata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Pria ploom	80					
	Täisteraseplik	20				1;11;2	
OODK	Täisteramakaronid kalkunilihaga (mahe pasta)	150				1;3	Kalkuniliha kuubik, Õli, Porgand, Sibul, Täisterapasta
	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	100					
	Jassi seemneleib	30				1;11;2	
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>1190</b>	<b>38,31</b>	<b>44,52</b>	<b>158,32</b>		
HS	Piima-riisipupp	150				2	Riis pudru, Piim 2,5%
	Rosinad näksimiseks	15					
	Sepik kanavõidega	30				1;2	
	Pria porgand (mahe)	70					
LS	Veiseliha kollet (mahe veisehakkliha)	50				1;3	Sepik, Veisehakkliha, Muna, Õli, Sibul, Küüslauk
	Koorekaste õliga	50				1;2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	130					
	Hiinakapsas	40					
	Tomat	40					
	Kastmevalik salatitele	5				10;2	Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5				11;6	
	Kaneeli-õuna smuut	150				2	Banaan, Õun, Maitsestatata jogurt 2,5%
	Värske arbuus	80					
	Rehe rukkivormileib	30				1;11;2	
OODK	Brownie	80				1;2;3	Jahu nisu, Kakaopulber, Või 82%, Muna, Peet keedetud
	Pria piim (mahe)	150				2	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>1186</b>	<b>40,07</b>	<b>38,89</b>	<b>169,19</b>		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 30.09-04.10.2024 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele			Valmis bidu kaal	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud , grammi	Allergeen
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1164</b>	<b>31,49</b>	<b>42,58</b>	<b>163,90</b>		
HS	Hirspuder	200					2	Hirss, Piim 2,5%
	Maasikas	20						
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Läätsesupp (mahe kartul)	200						Läätsed rohelised, Õli, Kartul, Küüslauk, Porgand, Sibul, Petersell
	Kirsi - jogurtidessert	150					2	Kirss, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Pria piim	80						
	Rukkisepik	30					1;11;2	
OODE	Ahjukartulid köögiviljadega (mahe kartul)	150						Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
<b>TEISPÄEV KOKKU :</b>			<b>1206</b>	<b>45,95</b>	<b>40,32</b>	<b>167,94</b>		
HS	Odrahelbepuder (mahe odrahelbed)	200					1;2	Odrahelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Pria tomat	70						
LS	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50					1;7	Broileri kintsuliha nahata, kondita, , Õli
	Koorekaste peterselliga	50					1;2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Petersell
	Keedetud tatar	130						
	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	150						Marjasegu , Banaan, Kakaopulber, Kontsentreeritud mahl õuna suhkruta, Lillkapsas
	Pria ploom	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
OODE	Lihne hakklihasupp (mahe kartul)	150						Veisehakkliha, Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till
	Täisterasepik	30					1;11;2	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1184</b>	<b>37,12</b>	<b>48,36</b>	<b>149,63</b>		
HS	Keedetud muna (mahe munad)	40					3	
	Sepik ürdivõiga	60					1;2	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Värviline lõhesupp kinoaga	200					4	Lõhe filee tükid nahata, Kinoa, Õli, Brokoli, Kaalikas, Kartul, Lillkapsas , Porgand, Sibul mugul, Till
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	130					1;2	Õun, Riivleib, Kohupiimapasta 3%, Õli, Ingver värske, Kõrvits
	Banaan	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
OODE	Makaroniroog juustuga (mahe pasta)	150					1;2;3	Pasta penne, Piim 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli
	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	100						
	Täistera rukkileib	20					1;11;2	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1179</b>	<b>47,03</b>	<b>36,58</b>	<b>170,42</b>		
HS	Piima - kaheksaviijahelbesupp	200					1;2	8- viijahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Võisepik värske kurgiga	30					1;2	
	Pria nuikapsas	70						
LS	Veisehakklihakaste ürtidega (mahe veisehakkliha)	130						Tärklis maisi, Veisehakkliha, Purustatud tomatid omas mahlas, Õli, Porgand, Sibul, Till
	Keedetud kartulid (mahe kartul)	130						
	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	150						Mahl , Maasikas , Mustsõstar, Vaarikad
	Pria õun (mahe)	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
	Tatar kalkunilihaga	150						Kalkuniliha, tatar, sibul, porgand, petersell
OODE	Hautatud köögiviljad	20						Kaalikas, Kapsas pea, Porgand, Till värske
	Pria piim (mahe)	150					2	
	Jassi seemneleib	20					1;11;2	
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>1174</b>	<b>35,41</b>	<b>39,27</b>	<b>169,45</b>		
HS	Riisihelbepuder	200					2	Riisihelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria valge redis	70						
LS	Kodune seljanka (mahe kartul)	200						Sidrun, Broileri kuubikud, Sealiha kuubikud, Õli, Tomatipasta 28-30%, Oliivid mustad viilutatud, Kartul, kurk, Sibul, Till
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Purukook õuntega	90					1;2;3	Õun, nisujahu, kaerajahu, muna, või 82%, hapukoor 20%
	Värske arbuus	80						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
OODE	Omlätt roheline sibulaga (mahe munad)	90					2;3	Piim 2,5%, Muna, Õli, Roheline sibul
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1181</b>	<b>39,4</b>	<b>41,42</b>	<b>164,27</b>		