

| Tartu Karlova Lasteaed menüü 03.03-07.03.2025 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele | | Valmis toidu kaal, | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|--|---|--------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|---|
| ESMASPÄEV KOKKU : | | 1163 | 43,69 | 30,22 | 180,20 | | |
| HS | Odrahelbepuder (mahe helbed) | 200 | | | | | 1;2 Odrahelbed, Piim 2,5% |
| | Maasika toormoos | 30 | | | | | |
| | Pria piim (mahe) | 100 | | | | | 2 |
| | Pria kurk | 70 | | | | | |
| LS | Läätesupp sulajuustuga (mahe porgand) | 200 | | | | | 2 Apelsin, Läätsed punased, Juust sulatatud, Õli, Porgand, Sibul, Petersell |
| | Kirsi - jogurtidessert | 130 | | | | | 2 Kirss, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3% |
| | Pria õun (mahe) | 80 | | | | | |
| | Rukkisepik | 30 | | | | | 1;11;2 |
| OODE | Sealihapilaff (mahe riis, porgand) | 150 | | | | | Riis sõmer, Sealiha, Õli, Tomatipasta 28-30%, Porgand, Sibul |
| | Mustõstra mahlajook | 100 | | | | | |
| | Jassi seemneleib | 30 | | | | | 1;11;2 |
| TEISIPÄEV KOKKU : | | 1197 | 36,98 | 36,61 | 183,77 | | |
| HS | Täisterakaerahelbepuder (mahe helbed) | 200 | | | | | 1;2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5% |
| | Marja toormoos | 30 | | | | | |
| | Piim, R 2,5% | 100 | | | | | 2 |
| | Kaalikas | 70 | | | | | |
| LS | Hernesupp sealihaga (mahe porgand) | 200 | | | | | 1 Hernes, Odrakruup, Sealiha, Õli, Porgand, Sibul |
| | Vastakukkel vahukoorega | 60 | | | | | 1;2;3 Kukkel (vastapäevaks), Tuhk, Vahukoore 35% |
| | Värske melon | 80 | | | | | |
| | Täistera rukkileib | 30 | | | | | 1;11;2 |
| OODE | Kuskuss köögiviljadega (mahe porgand) | 150 | | | | | 1 Kuskuss pärl, Õli, Rohelised herved, Magusad maisiterad, Petersell, värske, Porgand, Sibul |
| | Õuna mahlajook | 100 | | | | | |
| | Kanepiseemneleib rukkiteradega | 30 | | | | | 1;11;2 |
| KOLMAPÄEV KOKKU : | | 1179 | 41,42 | 40,46 | 163,60 | | |
| HS | Hirsipuder | 200 | | | | | 2 Hirss, Piim 2,5% |
| | Aedmarjamoos | 30 | | | | | |
| | Pria piim, R 2.5 % | 150 | | | | | 2 |
| | Pria tomat | 70 | | | | | |
| LS | Hakkliha-köögivilja ahjuroog (mahe kartul, porgand) | 200 | | | | | 2;3 Hakkliha, Piim 2,5%, Muna, Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Petersell |
| | Porgand (mahe) | 40 | | | | | |
| | Värske kurk | 40 | | | | | |
| | Seemne-pähklisegu | 5 | | | | | 11;6 |
| | Salatikaste | 10 | | | | | 10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk |
| | Marja-kamasmuuti (mahe keefir) | 150 | | | | | 1;2 Marjasegu, Rukki kama jahu, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5% |
| | Kivi | 80 | | | | | |
| | Rehe rukkivormileib | 20 | | | | | 1;11;2 |
| OODE | Kõrvitsapüreesupp kanalihaga (mahe kartul, porgand) | 150 | | | | | Kanaliha, Õli, Ingver värske, Kartul, Kõrvits, Porgand, Sibul, Küüslauk |
| | Röstitud sepikukuubikud | 10 | | | | | 1;2 |
| | Jassi seemneleib | 30 | | | | | 1;11;2 |
| NELJAPÄEV KOKKU : | | 1183 | 41,74 | 42,61 | 161,02 | | |
| HS | Piima - tatarasupp | 200 | | | | | 2 Tatar, Piim 2,5% |
| | Rukkileib ahjukalaga | 30 | | | | | 1;2 Kodu rukkileib, Väi 82%, Sidrunimahl, Lõhefilee, Õli |
| | Värske paprika | 70 | | | | | |
| LS | Hautatud kalkuniliha | 50 | | | | | Kalkuniliha, Õli, Sibul, Küüslauk |
| | Valge kaste maitserohelisega | 50 | | | | | 1;2 Jahu nisu, Väi 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till |
| | Keedetud riis (mahe riis) | 130 | | | | | |
| | Tomat | 40 | | | | | |
| | Värske kapsas | 40 | | | | | |
| | Salatikaste | 10 | | | | | 10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk |
| | Seemne-pähklisegu | 5 | | | | | 11;6 |
| | Kaneeli-õuna smuuti | 150 | | | | | 2 Banaan, Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5% |
| | Pirn | 80 | | | | | |
| | Kanepiseemneleib rukkiteradega | 30 | | | | | 1;11;2 |
| OODE | Kartuli - porgandipuder (mahe kartul, porgand) | 150 | | | | | 2 Väi 82%, Piim 2,5%, Kartul, Porgand |
| | Hapukoor, R 20 % | 10 | | | | | 2 |
| | Piim (mahe) | 150 | | | | | 2 |
| | Täisterasepik | 30 | | | | | 1;11;2 |
| REEDE KOKKU : | | 1177 | 47,87 | 50,37 | 132,65 | | |
| HS | Omlett | 130 | | | | | 2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli |
| | Rukkileib ürdivõiga | 30 | | | | | 1;2 Sidrunimahl, Kodu rukkileib, Väi 82%, Till värske |
| | Piim (mahe) | 100 | | | | | 2 |
| | Nuikapsas | 70 | | | | | |
| LS | Kalassupp poola moodi (mahe porgand, kartul) | 200 | | | | | 4 Heigifilee, Punane kala, Õli, Kartul, Paprikasegu, Porgand, Porrulauk, Küüslauk, Petersell |
| | Kakao-kohupiimakreem | 150 | | | | | 2 Kakaopulber, Kohupiimapasta 3%, Vahukoore 35% |
| | Mustõstra toormoos | 20 | | | | | |
| | Banaan | 80 | | | | | |
| | Kaerasepik | 30 | | | | | 1;11;2 |
| OODE | Pasta veisehakklihaga (mahe pasta, veisehakkliha) | 150 | | | | | 1;2 Veisehakkliha, Riivjuust 23%, Õli, Sibul, Küüslauk, Pasta spagetid |
| | Õuna mahlajook | 100 | | | | | |
| | Täistera rukkileib | 30 | | | | | 1;11;2 |
| NÄDALA KESKMINNE KOKKU: | | 1180 | 42,34 | 40,05 | 164,25 | | |

| Tartu Karlova Lasteaed menüü 10.03-14.03.2025 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele | | Valmis toidu kaal, gram | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|--|---|-------------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|--|
| ESMASPÄEV KOKKU : | | 1195 | 33,56 | 36,43 | 182,21 | | |
| HS | Viieviljapuder | 200 | | | | | 1;2 5- viljahelbed pudrule, Piim 2,5% |
| | Marja toormoos | 30 | | | | | |
| | Pria piim (mahe) | 150 | | | | | 2 |
| | Pria kurk | 70 | | | | | |
| LS | Aedvilja-läätsapaella (mahe porgand, riis) | 200 | | | | | Purustatud tomatid , Õli, Rohelised herned , Küüslauk, Magusad maisiterad, Paprikasegu , Porgand, Sibul, Riis sömer, Läätsed rohelised |
| | Värske kapsas | 40 | | | | | |
| | Tomat | 40 | | | | | |
| | Salatikaste | 10 | | | | | 10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk |
| | Seemne-pähklisegu | 5 | | | | | 11;6 |
| | Maasika jogurtikokteil | 130 | | | | | 2 Maasikas , Maitsestatamata jogurt 2,5% |
| | Pria pim | 80 | | | | | |
| | Rehe rukkivormileib | 30 | | | | | 1;11;2 |
| OODE | Bataadipüreesupp (kartul, porgand) | 150 | | | | | 2 Kohvikoor 10%, Õli, Bataat, Kartul, Porgand, Sibul, Küüslauk |
| | Röstitud sepikukuubikud | 20 | | | | | 1,2 |
| | Kodukandi rukkileib | 30 | | | | | 1;11;2 |
| TEISIPÄEV KOKKU : | | 1195 | 37,99 | 42,80 | 166,03 | | |
| HS | Tatrapuder | 200 | | | | | Tatar, Õli |
| | Hapukoorekaste | 30 | | | | | 1;2 Jahu nisu, Hapukoor 20%, Õli, Till värske |
| | Pria piim, R 2.5 % | 100 | | | | | 2 |
| | Kirssõmat | 70 | | | | | |
| LS | Kanasupp kikerhernestega (mahe kartul, porgand) | 200 | | | | | Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Till, Kikerherned, Kanaliha |
| | Leivasupp õuntega | 100 | | | | | 1 Õun, Kodu rukkileib, Mahl |
| | Piim, R 2,5% | 50 | | | | | 2 |
| | Kiivi | 80 | | | | | |
| | Kaerasepik | 30 | | | | | 1;11;2 |
| OODE | Kartuliroog hakklihaga (mahe kartul) | 150 | | | | | Hakkliha , Õli, Sibul, Kartul |
| | Mustõstra mahlajook | 100 | | | | | |
| | Kanepiseemneleib rukkiteradega | 30 | | | | | 1;11;2 |
| KOLMAPÄEV KOKKU : | | 1205 | 41,87 | 32,64 | 189,44 | | |
| HS | Riisipuder | 200 | | | | | 2 Riis pudru, Piim 2,5% |
| | Aedmarjamoos | 30 | | | | | |
| | Pria piim, R 2.5 % | 150 | | | | | 2 |
| | Pria paprika | 70 | | | | | |
| LS | Lõhefileetikid seesamiseemnetega | 50 | | | | | 11;4 Lõhe filee , Seesamiseemned valged, Seesamiseemned mustad, Õli |
| | Aurutatud brokoli ja porgandi segu (mahe porgand) | 20 | | | | | |
| | Valge kaste maitserohelisega | 50 | | | | | 1;2 Jahu nisu, Või 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till |
| | Keedetud kartulid (mahe) | 130 | | | | | |
| | Hiinakapsas | 40 | | | | | |
| | Värske kurk | 40 | | | | | |
| | Salatikaste | 10 | | | | | 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 |
| | Banaan | 80 | | | | | |
| | Täistera rukkileib | 20 | | | | | 1;11;2 |
| OODE | Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartul, porgand) | 150 | | | | | Kalkuniliha , Õli, Kartul, Lillkapsas , Paprikasegu , Porgand, Sibul, Till |
| | Jassi seemneleib | 30 | | | | | 1;11;2 |
| NELJAPÄEV KOKKU : | | 1181 | 48,26 | 43,83 | 148,25 | | |
| HS | Ahjuomlett | 130 | | | | | 1;2;3 Jahu nisu, Piim 2,5%, Muna, Õli, Till värske |
| | Rukkileib toorjuustuga | 30 | | | | | 1;2 Sidrunimahl, Kodu rukkileib, Toorjuust 22%, Till värske |
| | Piim, R 2,5% | 100 | | | | | 2 |
| | Pria porgand (mahe) | 70 | | | | | |
| LS | Rassolnik sealihaga (mahe kartul, porgand) | 200 | | | | | 1 Odrakruup, Sealiha , Õli, Kartul, Kurk, Porgand, Sibul, Till |
| | Hapukoor, R 20 % | 20 | | | | | 2 |
| | Kõrvitsa-õunakreem | 130 | | | | | 2 Õun, Toiduželatiin, Vahukoor 35%, Mahl , Kõrvits |
| | Apelsin | 80 | | | | | |
| | Rukkisepik | 30 | | | | | 1;11;2 |
| OODE | Makaronid kanaga (mahe pasta) | 150 | | | | | 1 Pasta sarvekesed, Kanaliha, Õli, Porgand, Sibul |
| | Õuna mahlajook | 100 | | | | | |
| | Kanepiseemneleib rukkiteradega | 30 | | | | | 1;11;2 |
| REEDE KOKKU : | | 1205 | 37,41 | 49,32 | 155,27 | | |
| HS | Piima - hirsisupp | 150 | | | | | 2 Hirss, Piim 2,5% |
| | Sepik maksapasteediga | 30 | | | | | 1;2;3;7 |
| | Maksapasteedi määre | 0 | | | | | 2 Veisemaks, Vahukoor 35%, Või 82%, Õli, Porgand, Sibul mugul |
| LS | Pria kapsas | 70 | | | | | |
| | Veiseliha kotlet (mahe veisehakkliha) | 50 | | | | | 1;3 Sepik, Veisehakkliha, Muna, Õli, Sibul, Küüslauk |
| | Koorekaste tilliga | 50 | | | | | 1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till |
| | Keedetud pärl kuskuss | 130 | | | | | 1 |
| | Kaalikas | 40 | | | | | |
| | Värske paprika | 40 | | | | | |
| | Salatikaste | 10 | | | | | 10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk |
| | Seemne-pähklisegu | 5 | | | | | 11;6 |
| | Jõhvika-puuviljakissell | 130 | | | | | Jõhvikas , Pim , Õun, Tärkliis kartuli |
| | Õun (mahe) | 80 | | | | | |
| | Kodukandi rukkileib | 20 | | | | | 1;11;2 |
| OODE | Brownie | 80 | | | | | 1;2;3 Jahu nisu, Kakaopulber, Või 82%, Muna, Peetkeedetud |
| | Piim (mahe) | 150 | | | | | 2 |
| NÄDALA KESKMINNE KOKKU: | | 1196 | 39,82 | 41 | 168,24 | | |

| Tartu Karlova Lasteaed menüü 17.03-21.03.2025 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele | | Valmis toidu kaal, | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|---|---|--------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|--|
| ESMASPÄEV KOKKU : | | 1175 | 30,28 | 36,19 | 182,71 | | |
| HS | Odrahelbepuder (mahe helbed) | 200 | | | | | 1;2 Odrahelbed, Piim 2,5% |
| | Mustsõstra toormoos | 30 | | | | | |
| | Pria piim (mahe) | 100 | | | | 2 | |
| | Pria porgand (mahe) | 70 | | | | | |
| LS | Köögiviljasupp kikerhernestega (mahe kartul, po | 200 | | | | | Õli, Kikerhernes, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Till |
| | Jogurti-kohupiimakreem | 150 | | | | 2 | Maitsestatata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3% |
| | Jõhvika toormoos | 20 | | | | | |
| | Pria pim | 80 | | | | | |
| | Kaerasepik | 30 | | | | 1;11;2 | |
| OODE | Kartuli - hapukoorevorm (mahe kartul) | 150 | | | | 2 | Hapukoor 20%, Riivjuust 23%, Õli, Kartul, Sibul |
| | Mustsõstra mahlajook | 100 | | | | | |
| | Rehe rukkivormileib | 30 | | | | 1;11;2 | |
| TEISIPÄEV KOKKU : | | 1178 | 47,47 | 42,13 | 153,31 | | |
| HS | Piima-makaronisupp (mahe pasta) | 200 | | | | 1;2 | Pasta sarvekesed, Väi 82%, Piim 2,5% |
| | Rukkivõileib juustuga | 30 | | | | 1;2 | Kodu rukkileib, Väi 82%, Juust viilutatud 27% |
| | Pria kurk | 70 | | | | | |
| LS | Kodused kananagitsad | 50 | | | | 1;2;3 | Jahu maisi, Riivisai, Kanaliha, Maitsestatata 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 | 5 | | | | 11;6 | |
| | Salatikaste | 10 | | | | 10;2 | Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk |
| | Ahjuõunasmuuti | 150 | | | | 2 | Õun, Maitsestatata jogurt 2,5%, Keefir 2,5% |
| | Värske melon | 80 | | | | | |
| | Jassi seemneleib | 30 | | | | 1;11;2 | |
| OODE | Omlett spinatiga | 90 | | | | 2;3 | Piim 2,5%, Muna, Õli, Spinat, purustatud |
| | Pria piim, R 2,5 % | 100 | | | | 2 | |
| | Täisterasepik | 30 | | | | 1;11;2 | |
| KOLMAPÄEV KOKKU : | | 1180 | 36,33 | 39,81 | 168,61 | | |
| HS | Mannapuder | 200 | | | | 1;2 | Manna, Piim 2,5% |
| | Aedmarjamoos | 30 | | | | | |
| | Pria piim, R 2,5 % | 100 | | | | 2 | |
| | Pria nuikapsas | 70 | | | | | |
| LS | Selge kalasupp | 200 | | | | 4 | Saidafilee , Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Till |
| | Maasikakreem riisiga | 130 | | | | 2 | Maasikas , Riis pudru, Maitsestatata jogurt 2,5%, Vahukoor 35% |
| | Apelsin | 80 | | | | | |
| | Kaerasepik | 30 | | | | 1;11;2 | |
| | Pasta kanalihaga (mahe pasta) | 150 | | | | 1 | Pasta sarvekesed, Kanaliha, Õli, Sibul |
| OODE | Õuna mahlajook | 100 | | | | | |
| | Kodukandi rukkileib | 30 | | | | 1;11;2 | |
| NELJAPÄEV KOKKU : | | 1196 | 48,98 | 43,62 | 153,27 | | |
| HS | Omlett juustuga | 90 | | | | 2;3 | Piim 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli |
| | Võiseplik lihaga | 30 | | | | 1;2 | Südamesepik, Väi 82%, Sealihaga, Porgand, Sibul |
| | Pria piim, R 2,5 % | 150 | | | | 2 | |
| | Pria paprika | 70 | | | | | |
| LS | Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha) | 130 | | | | 1;2 | Jahu nisu, Veisehakkliha, Hapukoor 20%, Õli, Sibul, Till |
| | Keedetud kartulid (mahe) | 130 | | | | | |
| | Tomat | 40 | | | | | |
| | Peet | 40 | | | | | |
| | Seemne-pähklisegu | 5 | | | | 11;6 | |
| | Salatikaste | 10 | | | | 10;2 | Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk |
| | Kirsikissell | 130 | | | | | |
| | Banaan | 80 | | | | | |
| OODE | Kanepiseemneleib rukkiteradega | 20 | | | | 1;11;2 | |
| | Brokolipüreesupp kalkunilihaga (mahe kartul) | 150 | | | | 2 | Kalkuniliha , Kohvikoor 10%, Õli, Brokoli, Kartul, Sibul, Küüslauk |
| | Rõstitud sepikukuubikud | 10 | | | | 1;2 | |
| Jassi seemneleib | 30 | | | | 1;11;2 | | |
| REEDE KOKKU : | | 1161 | 33,13 | 33,28 | 182,21 | | |
| HS | Viieviljapuder | 200 | | | | 1;2 | 5- viljahelbed pudrule, Piim 2,5% |
| | Aedmarjamoos | 30 | | | | | |
| | Pria piim (mahe) | 100 | | | | 2 | |
| | Pria valge redis | 70 | | | | | |
| LS | Talupojasupp sealihaga (mahe kartul, porgand) | 200 | | | | 1;9 | Odratang, Sealihaga, Kurk , Õli, Kaalikas, Kartul, Porgand, Seller juur, Sibul, Petersell |
| | Hapukoor, R 20 % | 10 | | | | 2 | |
| | Õuna -rukkivaht (mahe rukkijahu) | 100 | | | | 1 | Jahu rukki, Mahl |
| | Piim (mahe) | 50 | | | | 2 | |
| | Pria pim | 80 | | | | | |
| | Täistera rukkileib | 30 | | | | 1;11;2 | |
| | Rabarberikook | 80 | | | | 1;3 | Rabarber, Jahu nisu, Tärklis kartuli, Jahu Kaera, Muna, Õli |
| OODE | Mustsõstra mahlajook | 100 | | | | | |
| | NÄDALA KESKMINE KOKKU: | 1178 | 39,24 | 39,01 | 168,02 | | |

| Tartu Karlova Lasteaed menüü 24.03-28.03.2025 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele | | Valmis toidu kaal, | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen | |
|---|---|--------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|-----------|--|
| ESMASPÄEV KOKKU : | | 1185 | 36,39 | 37,13 | 179,65 | | | |
| HS | Maisimannapuder | 200 | | | | | 2 | Maisimanna, Piim 2,5% |
| | Maasika toormoos | 30 | | | | | | |
| | Pria piim (mahe) | 150 | | | | | 2 | |
| | Pria nuikapsas | 70 | | | | | | |
| LS | Köögivilja-kikerherne pajaroog | 130 | | | | | | Sidrun, Õli, Kikerhermes, Brokoli, Lillkapsas 2,5kg, Paprikasegu 2,5kg |
| | Keedetud kartulid (mahe) | 130 | | | | | | |
| | Kaalikas | 40 | | | | | | |
| | Värske kurk | 40 | | | | | | |
| | Seemne-pähklisegu | 5 | | | | | 11;6 | |
| | Salatikaste | 10 | | | | | 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 | | | | | | |
| OODI | Jassi seemneleib | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| | Kana - riisisupp (mahe riis, porgand) | 150 | | | | | | Riis sõmer, Õli, Porgand, Porrulauk, Sibul, Till, Kanaliha |
| | Rukkisepik | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| TEISIPÄEV KOKKU : | | 1182 | 35,93 | 41,65 | 168,95 | | | |
| HS | Tatrapuder | 180 | | | | | | Tatar, Õli |
| | Hapukoorekaste | 30 | | | | | 1;2 | Jahu nisu, Hapukoor 20%, Õli, Till värske |
| | Pria piim, R 2.5 % | 100 | | | | | 2 | |
| | Pria porgand (mahe) | 70 | | | | | | |
| LS | Hakkliha - köögiviljasupp | 200 | | | | | | Riis sõmer, Hakkliha, Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till värske, Uba roheline |
| | Karamellpuding (mahe piim) | 130 | | | | | 2 | Tärklis kartuli, Piim 2,5% |
| | Maasika toormoos | 20 | | | | | | |
| | Apelsin | 80 | | | | | | |
| | Täisterasepik | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| OODI | Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul) | 120 | | | | | 2 | Õli, Kartul |
| | Riivjuust | 20 | | | | | | |
| | Mustsõstra mahlajook | 100 | | | | | | |
| | Täistera rukkileib | 20 | | | | | 1;11;2 | |
| KOLMAPÄEV KOKKU : | | 1184 | 41,60 | 34,02 | 179,74 | | | |
| HS | Rukkihelbepuder (mahe helbed) | 200 | | | | | 1;2 | Rukkihelbed, Piim 2,5% |
| | Aedmarjamoos | 10 | | | | | | |
| | Pria piim, R 2.5 % | 150 | | | | | 2 | |
| | Pria kurk | 70 | | | | | | |
| LS | Ahjus küpsetatud punane kalafilee | 50 | | | | | 4 | Sidrunimahl, Punasekala filee, Õli |
| | Koorekaste tilliga | 50 | | | | | 1;2 | Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till |
| | Keedetud riis (mahe) | 130 | | | | | | |
| | Porgand (mahe) | 40 | | | | | | |
| | Tomat | 40 | | | | | | |
| | Seemne-pähklisegu | 5 | | | | | 11;6 | |
| | Salatikaste | 5 | | | | | 10;2 | Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk |
| | Jõhvikakissell | 150 | | | | | | Jõhvikas, Tärklis kartuli |
| | Värske melon | 80 | | | | | | |
| | Kodukandi rukkileib | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| OODI | Kalkuni - klimisupp (mahe porgand, kartul) | 150 | | | | | 1;2;3 | Kalkuniliha, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Jahu nisu, Piim 2,5%, Muna |
| | Kaerasepik | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| NELJAPÄEV KOKKU : | | 1180 | 41,82 | 45,67 | 149,63 | | | |
| HS | Munapuder (mahe muna) | 130 | | | | | 1;2;3 | Jahu nisu, Piim 2,5%, Muna, Õli, Till värske |
| | Rukkileib juustuvõi ja värske kurgiga | 30 | | | | | 1;2 | Kodu rukkileib, Või 82%, Riivjuust 23%, Kurk värske |
| | Pria piim, R 2.5 % | 100 | | | | | 2 | |
| | Kirsstomat | 70 | | | | | | |
| LS | Kanasupp valgete ubadega (mahe kartul, porgand) | 200 | | | | | | Valged oad, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Till, Kanaliha |
| | Kohupiimakreem | 75 | | | | | 2 | Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3% |
| | Marjakissell | 75 | | | | | | Marjasegu, Tärklis kartuli |
| | Banaan | 80 | | | | | | |
| | Rukkisepik | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| | Riisiroog hakklihaga (mahe riis, porgand) | 150 | | | | | | Hakkliha, Õli, Kaalikas, Paprikasegu, Porgand, Sibul, Till värske, Riis sõmer |
| OODI | Õuna mahlajook | 100 | | | | | | |
| | Kanepiseemneleib rukkiteradega | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| REEDE KOKKU : | | 1170 | 47,11 | 43,97 | 149,82 | | | |
| HS | Piima - lõuna - eesti tangusupp | 200 | | | | | 1;2 | Lõuna - eesti tang, Piim 2,5% |
| | Sepik kanavõidega | 30 | | | | | 1;2 | |
| | Pria kaalikas | 70 | | | | | | |
| LS | Ahjusealiha | 50 | | | | | | Sealiha, Õli |
| | 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 | |
| | Salatikaste | 10 | | | | | 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% |
| | Kiivi | 80 | | | | | | |
| | Rehe rukkivormileib | 20 | | | | | 1;11;2 | |
| OODI | Porgandi-odrajahu plaadipirukas (mahe keefir) | 80 | | | | | 1;2;3 | Jahu odra, Keefir 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli, Porgand |
| | Pria piim (mahe) | 150 | | | | | 2 | |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: | | 1180 | 40,57 | 40,49 | 165,56 | | | |

| Tartu Karlova Lasteaed menüü 31.03-04.04.2025 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele | | Valmis toidu kaal | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|---|---|-------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|--|
| ESMASPÄEV KOKKU : | | 1185 | 39,07 | 30,91 | 193,81 | | |
| HS | Odrahelbepuder (mahe helbed) | 200 | | | | | 1;2 Odrahelbed, Piim 2,5% |
| | Marjasegu | 30 | | | | | |
| | Pria piim (mahe) | 100 | | | | | 2 |
| | Pria kurk | 70 | | | | | |
| LS | Kaunviljapüreesupp (mahe porgand) | 200 | | | | | 2 Valge uba, Vahukoor 35%, Õli, Kaalikas, Porgand, Sibul mugul, Küüslauk |
| | Rõstitud sepikukuubikud | 10 | | | | | 1;2 |
| | Kohupiimakreem marjadega | 130 | | | | | 2 Marjasegu, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35% |
| | Pria piim | 80 | | | | | |
| | Täistera rukkileib | 20 | | | | | 1;11;2 |
| OODE | Hautatud kõõgiviljad (mahe porgand) | 30 | | | | | Kaalikas, Kapsas pea, Porgand, Till värske |
| | Ahjukartulid (mahe) | 130 | | | | | Õli, Kartul |
| | Mustsõstra mahlajook | 100 | | | | | |
| | Jassi seemneleib | 20 | | | | | 1;11;2 |
| TEISIPÄEV KOKKU : | | 1185 | 43,68 | 33,76 | 181,02 | | |
| HS | Täisterakaerahelbepuder (mahe helbed) | 200 | | | | | 1;2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5% |
| | Aedmarjamoos | 30 | | | | | |
| | Pria piim, R 2.5 % | 150 | | | | | 2 |
| | Pria nuikapsas | 70 | | | | | |
| LS | Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha) | 50 | | | | | 1;3 Sepik, Veisehakkliha, Muna, Õli, 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 |
| | Salatikaste | 5 | | | | | 10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk |
| | Kõrvitsa-mangosmuut | 150 | | | | | Banaan, Mango, Kõrvits, Mahl apelsini |
| | Pria õun (mahe) | 80 | | | | | |
| | Täistera rukkileib | 30 | | | | | 1;11;2 |
| OODE | Kalkuni- kõõgiviljasupp (mahe kartul, porgand) | 150 | | | | | Kalkuniliha, Õli, Rohelised herned, Kartul, Lillkapsas, Porgand, Sibul |
| | Rukkisepik | 30 | | | | | 1;11;2 |
| KOLMAPÄEV KOKKU : | | 1161 | 43,53 | 45,87 | 144,89 | | |
| HS | Omlett tomati- ja juustuga | 100 | | | | | 2;3 Piim 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli, Tomat |
| | Rukkileib ürdikohupiimaga | 30 | | | | | 1;2 Sidrunimahl, Kodu rukkileib, Kohupiimapasta 3%, Till värske |
| | Pria piim, R 2.5 % | 100 | | | | | 2 |
| | Pria porgand (mahe) | 70 | | | | | |
| LS | Aedvilja-kalasukk (mahe kartul, porgand) | 200 | | | | | 4 Heigifilee, Lõhe filee, Õli, Brokoli, Kartul, Lillkapsas, Porgand, Porrulauk, Sibul, Till |
| | Maasika-joguridessert | 130 | | | | | 2 Maasikas, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Vahukoor 35% |
| | Banaan | 80 | | | | | |
| | Täisterasepik | 30 | | | | | 1;11;2 |
| OODE | Tatar kanalihaga | 150 | | | | | Tatar, Kanaliha, Õli, Porgand, Sibul, Petersell |
| | Õuna mahlajook | 100 | | | | | |
| | Kodukandi rukkileib | 20 | | | | | 1;11;2 |
| NELJAPÄEV KOKKU : | | 1209 | 44,78 | 41,48 | 166,30 | | |
| HS | Piima-riisipüree | 200 | | | | | 2 Riisipüree, Piim 2,5% |
| | Võiseepik lihaga | 30 | | | | | 1;2 Südameseepik, Või 82%, Sealiha, Porgand, Sibul |
| | Pria paprika | 70 | | | | | |
| | Hautatud kartulid kanalihaga (mahe kartul, porgand) | 200 | | | | | Kanaliha, Õli, Kartul, Porgand |
| LS | Värsk kapsas | 40 | | | | | |
| | Tomat | 40 | | | | | |
| | Seemne-pähklisegu | 10 | | | | | 11;6 |
| | Salatikaste | 5 | | | | | 10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk |
| | Mustsõstrakissell | 150 | | | | | Mustsõstar, Tärklis kartuli |
| | Värsk melon | 80 | | | | | |
| | Rehe rukkivormileib | 30 | | | | | 1;11;2 |
| | Makaronid hakklihaga (mahe pasta, veisehakkliha) | 150 | | | | | 1 Pasta sarvekesed, Veisehakkliha, Õli, Sibul |
| OODE | Pria piim (mahe) | 150 | | | | | 2 |
| | Jassi seemneleib | 30 | | | | | 1;11;2 |
| REEDE KOKKU : | | 1156 | 36,86 | 39,08 | 168,13 | | |
| HS | Neljaviiljapuder (mahe helbed) | 200 | | | | | 1;2 4- viiljahelbed pudrule, Piim 2,5% |
| | Aedmarjamoos | 30 | | | | | |
| | Pria piim (mahe) | 100 | | | | | 2 |
| | Pria kaalikas | 70 | | | | | |
| LS | Ukraina Borš sealihaga (mahe kartul, porgand) | 200 | | | | | Sealiha, Õli, Tomatipasta 28-30%, Kapsas pea, Kartul, Paprikasegu, Peet keedetud, Porgand, Sibul, Küüslauk |
| | Hapukoor, R 20 % | 10 | | | | | 2 |
| | Marja - rukkikook (mahe rukkijahu) | 80 | | | | | 1;2;3 Marjasegu, Jahu nisu, Jahu rukki, Piim 2,5%, Muna, Õli |
| | Kiivi | 80 | | | | | |
| | Kanepiseemneleib rukkiteradega | 30 | | | | | 1;11;2 |
| OODE | Omlett ürtidega | 130 | | | | | 2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Petersell, värsk, Basiilik lahtine |
| | Mustsõstra mahlajook | 100 | | | | | |
| | Täistera rukkileib | 20 | | | | | 1;11;2 |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: | | 1179 | 41,58 | 38,22 | 170,83 | | |