

Tartu Karlova Lasteaed menüü04.03-08.03.2024 lasteaia keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmistodu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		1414	52,00	37,61	220,94			
HS	Viieviljapuder	250					1;2	Viieviljahelbed, Piim R2,5%
	Maasikas	20						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria nuikapsas	70						
LS	Kaunviljapüreesupp	250					2	Valge uba, sibul, porgand, kaalikas, küüslauk, vahukoor R 35%
	Röstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Kohupiimakreem	150					2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiimapasta R 3 %
	Marjapüree	20						
	Pria õun	80						
OODE	Kaerasepik	40					1;11;2	
	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga, mahe kartul	100					2	Kartul, riivuust R 23%, tomat
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Rehe rukkivormileib	40					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1390	64,16	55,82	160,36			
HS	Ahjuomlett	150					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	60					4	Forellifilee
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Kartulipuder, mahe kartul	150					2	
	Kaalikas	40						
	Aurutatud mais	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Banaani-mango jogurtikokteil	150					2	Banaan, mango, m/a jogurt R 2,5 %
OODE	Pria piim	80						
	Kodukandi rukkileib	40					1;11;2	
	Kalkuni-lillkapsasupp	200						Kartul, lillkapsas, sibul, porgand, paprika, till, kalkuniliha
	Täisterasepik	50					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1366	50,23	39,15	207,33			
HS	Nisuhelbepuder, mahe nisuhelbed, mahe piim	250					1;2	Nisuhelbed, Piim R2,5%
	Aedmarjamoos	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria paprika	70						
LS	Hakklihasupp	250						Hakkliha, kartul, herned, porgand, kapsas, sibul
	Marjatarretis	150						Marjasegu, kontsentreeritud mahl õuna-kirsi suhkruta, toiduželatiin
	Vahukoor	20					2	
	Apelsin	80						
OODE	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
	Köögivilja - tatarroog sealihaga	200						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 :		1381	46,51	47,07	194,80			
HS	Piima - täisterakaerahelbesupp, mahe kaerahelbed	250					1;2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Sepik juustuvõiga	30					1;2	
	Pria kurk	70						
	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60						Kanaliha
LS	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud riis	150						
	Porgand, mahe	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria piim, mahe	150					2	
	Banaan	80						
OODE	Kanepiseemneleib rukkiteradega	50					1;11;2	
	Köögiviljasupp lihata	200						Porgand, sibul, kaalikas, kapsas, kartul, till
	Täisterasepik	40					1;11;2	
REEDE KOKKU :		1383	34,58	53,95	189,18			
HS	Maisimannapuder	250					2	Maisimanna, Piim R2,5 %
	Aedmarjamoos	20						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Külasupp sealihaga, mahe kartul	250					1	Odrakruup, sibul, porgand, till, sealiha, kaalikas, kapsas, kartul
	Karamellpuding	130					2	Piim R 2,5 %, tärklis
	Marja toormoos	20						
OODE	Kiivi	80						
	Kodukandi rukkileib	50					1;11;2	
	Brownie	100					1;2;3	Kakaopulber, või R 82 %, muna, peet
	Piparmündi tee	100						
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		1387	49,50	46,72	194,52			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 11.03-15.03.2024 lasteaia keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmistatud kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1400	49,62	40,54	212,48		
HS	Kiirkaerahelbepuder	250					1;2	Kiirkaerahelbed, piim R 2,5%
	Marjasegu	20						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria kurk	70						
LS	Kodune hakklihakaste	150					1;2	Hakkliha, sibul, porgand, nisujahu, hapukoor R 20%, till
	Keedetud tatar	150						
	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	50					1;11;2	
OOD	Piima - hirsisupp, mahe hirss	200					2	Hirss, piim R 2,5%
	Rukkisepik	50					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1375	47,47	54,33	174,61		
HS	Munapuder	130					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	250					2	Sealiha, porgand, sibul, kartul, porrulauk, kohvikoor R 10 %
	Kaerahelbe - marjakrõbedik	130					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	
OOD	Makaronid kanaga, mahe pasta	200					1	Pasta, kanaliha, sibul, porgand
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Täisterasepik	20					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1363	38,34	32,36	228,19		
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed	250					1;2	Odrahelbed, Piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	20						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria tomat	70						
LS	Oakotlet	60					10	Porgand, sibul, küüslauk, punane uba, sinep
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R 2,5, nisujahu, või R 82%, till, petersell
	Keedetud riis, mahe	150						
	Värske kapsas	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Maasikasmuut	150					2	Maasikad, m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %
	Apelsin	80						
OOD	Kaerasepik	40					1;11;2	
	Porgandipüreesupp, mahe porgand	200					2	Kartul, kapsas, porgand, sibul, kohvikoor R 10 %
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2	
Täistera rukkileib	40					1;11;2		
NELJAPÄEV KOKKU :			1401	46,24	47,12	196,90		
HS	Rukkibelbepuder, mahe rukkibelbed	250					1;2	Rukkibelbed, Piim R 2,5%
	Maasika toormoos	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria lillkapsas, mahe	70						
LS	Lihne kalasupp munaga	250					3;4	Heigifilee, sibul, kartul, porgand, muna, till
	Kuldne kõrvitsakreem	150					2	Kõrvits, želatiin, vahukoor R 35 %, mahl
	Banaan	80						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
OOD	Kartuliroog hakklihaga, mahe kartul	200						Kartul, hakkliha, sibul
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Täisterasepik	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :			1385	50,93	54,45	178,36		
HS	Piima - kaheksaviljasupp	250					1;2	Kaheksaviljahelbed, Piim R 2,5%
	Rukkivõileib värske kurgiga	30					1;2	
	Pria salatilehed	70						
LS	Hautatud kalkunilihatükid	60						Kalkuniliha, sibul, küüslauk
	Koorekaste peterselliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, petersell
	Keedetud kartulid, mahe kartul	150						
	Porgand, mahe	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Marjakissell	150						Tärklis, marjasegu
	Melon	80						
Kodukandi rukkileib	40					1;11;2		
OOD	Juustusai	90					1;2;3	Nisujahu, või R 82 %, muna, riivjuust R 23 %, taigen pämi
	Pria piim, mahe	150					2	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1385	46,52	45,76	198,11		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 18.03-22.03.2024 lasteaia keskmisele rühmale 5-6 aastastele			Valmistibi du kaal, grammi	Toiduener gia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1406	37,41	45,23	214,83			
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe täisterakaerahelbed	250						1;2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Kirss	20							
LS	Pria piim, mahe	100						2	
	Pria kurk	70							
LS	Kartuli - läätsesupp, mahe läätsed	250							Kartul, sibul, porgand, läätsed, küüslauk, petersell
	Maasika-jogurtidessert	150						2	Maitsestatamata jogurt R 2,5%, maasikas, vahukoor R 35%
OODE	Pria õun	80							
	Kaerasepik	20						1;11;2	
OODE	Tatrapuder	200							Tatar
	Hapukoor, R 20 %	10						2	
OODE	Mustsõstra mahlajook	100							
	Jassi seemneleib	20						1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1392	46,26	46,49	197,45			
HS	Keedetud muna, mahe munad	40						3	
	Rukkivõileib sulatatud juustuga	60						1;2	
LS	Pria piim, mahe	100						2	
	Pria paprika	70							
LS	Kala pikppoiss	60						1;11;2;3;4	Kalahakkliha, sibul, muna, sepik, seemnesegu
	Koorekaste tilliga	50						1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
LS	Keedetud riis, mahe	150							
	Hiinakapsas	40							
LS	Värske kurk	40							
	Seemne-pähklisegu	10						11;6	
OODE	Mustsõstrakissell	150							Mustsõstar, tärklis
	Banaan	80							
OODE	Täisterasepik	50						1;11;2	
	Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	200						2	Kõrvits, küüslauk, porgand, vahukoor R5%, kartul, sibul, kalkuniliha
OODE	Röstitud sepikukuubikud	10						1;2	
	Kodukandi rukkileib	40						1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1380	46,00	46,05	197,99			
HS	Nisuhelbepuder, mahe nisuhelbed	250						1;2	Nisuhelbed, Piim R 2,5 %
	Aedmarjamoos	20							
LS	Pria piim, R 2.5 %	100						2	
	Pria porgand, mahe	70							
LS	Kanasupp valgete ubadega	250							Kanaliha, sibul, porgand, valge uba, kartul, porru, till, petersell
	Kohupiimavaht	75						2	Vahukoor R 35 %, kohupiimapasta R 3%
OODE	Marjakissell	75							Marjasegu, tärklis
	Pria piim	80							
OODE	Kaerasepik	30						1;11;2	
	Bolognese kaste	130							Veisehakkliha, sibul, porgand, purustatud tomat, küüslauk, tomatipasta R 28-30%
OODE	Keedetud spagetid	130						1	
	Kummeli tee	100							
OODE	Rehe rukkivormileib	30						1;11;2	
	NELJAPÄEV KOKKU :			1408	52,08	41,56	205,81		
HS	Piima - viieviljahelbesupp	250						1;2	Viieviljahelbed, Piim R2,5%
	Rukkivõileib värske tomatiga	30						1;2	
LS	Pria kaalikas	70							
	Ahjusealiha	60							Sealiha
LS	Valge kaste maitserohelisega	50						1;2	Piim R2,5%, nisujahu, till, petersell
	Keedetud kartulid, mahe kartul	150							
OODE	Peet, mahe	40							
	Valge redis	40							
OODE	Seemne-pähklisegu	5						11;6	
	Pria piim, R 2.5 %	150						2	
OODE	Kivi	80							
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	40						1;11;2	
OODE	Värskekapsasupp lihata	200							Kapsas, kartul, porgand, sibul, till
	Täisterasepik	50						1;11;2	
REEDE KOKKU :			1389	38,14	50,99	197,51			
HS	Rukkibelbepuder, mahe rukkibelbed	250						1;2	Rukkibelbed, piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	20							
LS	Pria piim, mahe	100						2	
	Pria kaalikas	70							
LS	Frikadellisupp , mahe veisehakkliha	250						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 %
OODE	Apelsin	80							
	Kodukandi rukkileib	40						1;11;2	
OODE	Õuna - rukkikook, mahe täistera rukkijahu	110						1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rukkijahu, , õun
	Ingveritee sidruniga	100							
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1395	43,98	46,07	202,72			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 25.03-28.03.2024 lasteaia keskmisele rühmale 5-6 aastastele			Valmistid u kaal, grammi	Toiduen ergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsiveskud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1397	53,34	38,38	214,10			
HS	Kaeraklijipuder	250						1,2	Kaerakliid, Piim R2,5%
	Mustõstar	20							
LS	Pria piim, mahe	150						2	
	Pria kurk	70							
LS	Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150						2	Sibul, porgand, suvikõrvits, küüslauk, vahukoor, läätsed
	Keedetud tatar	150							
	Jääkapsas	40							
	Värske paprika	40							
	Seemne-pähklisegu	10						11;6	
	Banaani-kakao smuuti	150						2	Banaan, kakaopulber, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria õun	80							
	Rukkiseplik	40						1;11;2	
	Piima-makaronisupp, mahe makaronid	200						1,2	Pasta, Piim R2,5%
	Jassi seemneleib	40						1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1400	48,50	41,76	209,55			
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed	250						1,2	Odrahelbed, Piim R2,5%
	Aedmarjamoos	20							
LS	Pria piim, mahe	100						2	
	Pria kapsas	70							
LS	Koorene kalasupp	250						2,4	Sibul, porru, porgand, kartul, mintaiilee, vahukoor R 35, %, till
	Puuviljamagustoit kohupiimaga	150						2	Kohupiimapasta R 3%, vahukoor R 35 %, banaan, apelsin, õun, piim
	Pria piim	80							
OODE	Täisteraseplik	40						1;11;2	
	Ungari kanaröög	130							Kanalihha, baklažaam, paprika, purustatud tomatid, tomatipasta R 28-30%,
	Keedetud riis, mahe	130							
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100							
Kanepiseemneleib rukkiteradega	30						1;11;2		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1379	53,29	46,39	188,70			
HS	Kaheksaviljapuder	250						1,2	Kaheksaviljahelbed, Piim R2,5%
	Aedmarjamoos	20							
LS	Pria piim, mahe	150						2	
	Pria tomat	70							
LS	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga, mahe veisehakkliha	60						1;2;3	Veisehakkliha, sibul, muna, kaeraseplik, küüslauk
	Koorekaste tilliga	50						1,2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud kartulid, mahe kartul	150							
	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							
OODE	Jassi seemneleib	40						1;11;2	
	Köögiviljasupp sealihaga	200							Sealiha, hemes, porgand, sibul, kaalikas, kapsas, porrulauk, kartul
	Kaeraseplik	50						1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :			1383	46,32	48,25	190,00			
HS	Omlett	130						2;3	Muna, piim R 2,5%
	Rukkileib lõhevõidega	30						1;2;4	
LS	Pria piim, R 2.5 %	100						2	
	Pria porgand, mahe	70							
LS	Gruusiapärane hartšo kanalihaga	250						9	Kanalihha, sibul, riis, varseller, purustatud tomatid, küüslauk, till, petersell
	Lihavõttepasha	150						2	Kohupiimapasta R 5%, vahukoor R 35%, rosinad, mango tükkid
	Banaan, mahe	80							
OODE	Kodukandi rukkileib	50						1;11;2	
	Kodune marjakook	110						1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, marjasegu
	Soe kummeli - apelsini jook	100							
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1390	50,36	43,70	200,58			