

Tartu Karlova Lasteaed menüü 01.04.-05.04.2024 lasteaias keskmisele rühmale 5-6 aastastele				Valmistatud kaal, grammi	Toiduenergiat, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :				1394	55,83	31,43	223,96			
HS	Nisuhelbepuder, mahe nisuhelbed	250						1;2	Nisuhelbed, Piim R 2,5 %	
	Kirss	20								
LS	Pria piim, mahe	100						2		
	Pria kurk	70								
	Lääsesupp sulajuustuga	250						2	Sibul, porgand, apelsin, läätsed, sulatatud juust, petersell	
	Kohupiimakreem	150						2	Kohupiimapasta R5%, m/a jogurt R2,5%	
OODE	Marjapüree	20								
	Pria õun	80								
	Rukkisepik	40						1;11;2		
Kartulivormiroog, mahe kartul	200						10;2;3	Sibul, paprika, spinat, kartul, muna, maisestamata jogurt R 2,5 %, riivjuust R 23 %		
Mustsõstra mahlajook	100									
Kodukandi rukkileib	40						1;11;2			
TEISIPÄEV KOKKU :				1398	60,81	55,70	162,27			
HS	Ahjuomlett	130						1;2;3	Muna, Piim R 2,5%, nisujahu, till	
	Sepik kanavõidega	30						1;2		
LS	Pria piim, mahe	150						2		
	Pria kaalikas	70								
	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	60						4	Forell	
	Koorekaste tilliga	50						1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till	
OODE	Keedetud täisterapasta	150						1;3		
	Porgand, mahe	40								
	Aurutatud rohelised herned	40								
	Seemne-pähklisegu	5						11;6		
	Kolmemarja smuut	150							Mustsõstar, maasikas, vaarikas	
	Pria piim	80								
	Rehe rukkivormileib	40						1;11;2		
Sealiha - aedviljasupp, mahe kartul	200							Sealiha, porgand, kartul, sibul, roheline uba, kapsas		
Kaerasepik	50						1;11;2			
KOLMAPÄEV KOKKU :				1403	50,44	45,06	202,33			
HS	Neljaviiljapuder, mahe neljaviiljahelbed	250						1;2	Neljaviiljahelbed, Piim R2,5%	
	Jõhvikapüree	20								
LS	Pria piim, mahe	100						2		
	Pria nuikapsas	70								
	Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga, mahe kartul	250						2	Kartul, suvikõrvits, sibul, küüslauk, toorjuust r22%, sidrunimahla, kana kuubik	
	Rõstitud sepikukuubikud	10						1;2		
OODE	Maasikatarretis	130							Maasikas, toiduzelatiin, õuna-kirsi mahl	
	Vahukoor	20						2		
	Apelsin	80								
	Täistera rukkileib	30						1;11;2		
	Tatar hakkliha, mahe veisehakkliha	200							Hakkliha, porgand, sibul, küüslauk, petersell, tatar, till	
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100								
Täisterasepik	30						1;11;2			
NELJAPÄEV KOKKU :				1395	47,41	49,23	192,55			
HS	Piima - täisterakaerahelbesupp, mahe täisterakaerahelbed	250						1;2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%	
	Rukkivõileib värskel kurgiga	30						1;2		
LS	Pria tomat	70								
	Hautatud sealihatükid	60							Sealiha, sibul, küüslauk	
	Valge kaste maitserohelisega	50						1;2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell	
	Keedetud kartulid, mahe	150								
	Hiinakapsas	40								
	Värskel paprika	40								
	Seemne-pähklisegu	10						11;6		
	Pria piim, R 2,5 %	150						2		
OODE	Banaan	80								
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	50						1;11;2		
	Peedisupp, mahe kartul	200							Peet, tomatipasta 28-30 %, porgand, sibul, kartul	
Hapukoor, R 20 %	20						2			
Kaerasepik	50						1;11;2			
REEDE KOKKU :				1412	36,43	54,42	196,75			
HS	Hirspuder	250						2	Hirss, piim R 2,5%	
	Õunamoos	20								
LS	Pria piim, mahe	100						2		
	Pria porgand, mahe	70								
	Hakkliha - kõõviljasupp, mahe kartul	250							hakkliha kodune, kartul, riis, porgand, sobul, roheline uba, till	
	Marja-jogurtidessert müsli	130						1;2;6	M/a jogurt r2,5%, marjasegu, vahukoor r35%, želatiin, täisterakaerahelbed, linaseemned, päevaliliseemned, maapähkel rõstitud purustatud, rosinad	
OODE	Kiivi	80								
	Kodukandi rukkileib	50						1;11;2		
	Kaneelirull	90						1;2;3	Taijen leht, või R 82 %, muna	
Soe kummel - apelsini jook	100									
NÄDALA KESKINE KOKKU :				1401	50,18	47,17	195,57			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 08.04-12.04.2024 lasteaia keskmisele rühmale 5-6 aastastele			Valmistatud kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1416	56,04	41,52	207,75			
HS	Rukkihelbepuder, mahe rukkihelbed	200						1;2	Rukkihelbed, Piim R2,5%
	Marjasegu	20							
	Pria piim, mahe	150						2	
	Pria kurk	70							
LS	Hakklihakaste veiselihast, mahe veisehakklihast	130						1;2	Veisehakkliha, sibul, nisujahu, hapukaar R 20%, till
	Keedetud tatar	130							
	Peet, mahe	40							
	Värske paprika	40							
	Seemne-pähklisegu	10						11;6	
	Maasika-keefirikokteil, mahe keefir	150						2	keefir R 2,5 %, maasikad
	Pria õun	80							
OODI	Täisterasepik	30						1;11;2	
	Kalkuni - klimbisupp	150						1;2;3	Kalkuniliha,sibul,kartul,porgand,porru,jahuklimbid
	Jassi seemneleib	30						1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1186	47,69	48,47	140,92			
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	70							
LS	Läätsesupp kanalihaga, mahe läätsed	200						2	Broileri kints, sibul, porgand, apelsin, punased läätsed, sulatatud juust, petersell
	Marja- rukkivaht, mahe täistera rukkijahu	100						1	Marjasegu,rukkijahu,mahl
	Piim, R 2,5%	50						2	
	Pria piim	80							
	Täisterasepik	30						1;11;2	
OODI	Mulgipuder sealihaga	150						1;2	Kartul, odrakruup, sibul, piim R 2,5 %, sealiha
	Hapukoor, R 20 %	10						2	
	Mustõstra mahlajook	100							
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20						1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1167	32,02	29,89	194,59			
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed	200						1;2	Odrahelbed,Piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	10							
	Pria piim, mahe	150						2	
	Pria tomat	70							
LS	Porgandi-kikerherne kotlet	50						1	kikkerhermes, sibul, porgand, küüslauk, nisujahu
	Valge kaste maiserohelisega	50						1;2	Piim R 2,5 %, nisujahu, või R 82 %, till, petersell
	Keedetud kartulid, mahe	130							
	Kaalikas	40							
	Värske kurk	40							
	Seemne-pähklisegu	5						11;6	
	Kirsikissell	150							Kirss, tärklis
	Apelsin	80							
	Kaerasepik	30						1;11;2	
	OODI	Lillkapsapüreesupp	150						2
Rõstitud sepikukuubikud		10						1;2	
Täistera rukkileib		30						1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :			1168	47,69	34,32	165,93			
HS	Kirkaerahelbepuder	200						1;2	Kirkaerahelbed,Piim R 2,5%
	Maasika toormoos	20							
	Pria piim, R 2.5 %	100						2	
	Pria lillkapsas	70							
LS	Kalaseljanka, mahe kartul	200						4	Heigifilee, lõhe filee, sibul, tomatipasta, hapukurk, kartul, mustad oliivid, till
	Hapukoor, R 20 %	10						2	
	Kohupiima leivapuru magustoit apelsiniga	130						1;2	Kohupiim R 0.5%, vahukoor R 35%, apelsin, riivleib
	Melon	80							
OODI	Täisterasepik	30						1;11;2	
	Rõstitud köögivilja risoto kanaga, mahe riis	150						2	Kana kuubik, paprika, baklažaan, porrulauk, küüslauk, purustatud tomat, riis, riivjuust
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100							
	Rehe rukkivormileib	20						1;11;2	
REEDE KOKKU :			1206	44,18	47,26	157,67			
HS	Piima - kaheksaviljasupp	200						1;2	Kaheksaviljahelbed,Piim R2,5%
	Rukkileib ahjukalaga	30						1;2	
	Pria salatilehed	70							
	Hautatud kalkunilihatükid	50							Kalkuniliha, sibul, küüslauk
LS	Koorekaste peterselliga	50						1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,petersell
	Keedetud pärl kuskuss	130						1	
	Porgand, mahe	40							
	Tomat	40							
	Seemne-pähklisegu	10						11;6	
	Jõhvikasmuut	150						2	m/a jogurt R 2,5 %, banaan, jõhvikad
	Banaan, mahe	80							
	Jassi seemneleib	30						1;11;2	
OODI	Marja - rukkikook, mahe täistera rukkijahu	80						1;2;3	Mustõstar, vaarikas, muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rukkijahu
	Pria piim, mahe	150						2	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1179	43,57	39,22	165,35			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 15.04-19.04.2024 lasteaiakeskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmistid u kaal, grammi	Toiduenergi a, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud , grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		1374	48,20	43,99	197,65			
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe kaerahelbed	250					1;2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Maasikas	20						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Köögilijjasupp, mahe kartul	250						Porgand, sibul, kaalikas, kapsas, kartul, läätsed, till
	Kamavaht	130					1;2	Vahukoor r35%, kohupiim r0,5%, m/a jogurt r2,5%, kama jahu
	Aedmaasikamoos	20						
	Pria õun	80						
OODE	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Makaroniroog juustuga, mahe pasta	200					1;2;3	Pasta riivjuust R 23%, piim R 2,5%, muna
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Rehe rukkivormleib	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1387	52,60	46,89	189,69			
HS	Keedetud muna, mahe	40					3	
	Rukkileib ürdikohupiimaga	60					1;2	
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria paprika	70						
LS	Kala pikkpoiss	60					1;11;2;3;4	Kalahakkliha, sibul, muna, sepik, seemnesegu
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Kartulipuder, mahe kartul	150					2	
	Hiinakapsas	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Mustsõstrakissell	150						Mustsõstar, tärkis
	Banaan	80						
OODE	Kodukandi rukkileib	50					1;11;2	
	Talupojasupp sealihaga, mahe kartul	200					1	Sealiha, odratang, sibul, porgand, kartul, kaalikas, juurseller, petersell
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Täisterasepik	50					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1403	46,16	32,97	232,95			
HS	Nisuhelbepuder, mahe nisuhelbed	250					1;2	Nisuhelbed, Piim R 2,5 %
	Aedmarjamoos	20						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria porgand, mahe	70						
LS	Tomatine frikadellisupp , mahe veisehakkliha	250					1;3;4	Veisehakkliha, sibul, küüslauk, riivsa, muna, tomatipasta, porgand, kartul, porrulauk, till
	Keefirirretis	130					2	Keefir R 2,5 %, toiduželatiin
	Marjapüree	20						
	Pria piim	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
OODE	Kana magushapus kastmes	130					11	Kana kuubik, purustatud tomat, sibul, maisitärklis, sidrunimahl, tomatipasta, küüslauk, paprika, seesamiseemned
	Keedetud riis, mahe riis	130						
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1375	51,64	42,43	196,23			
HS	Piima - viieviljahelbesupp	250					1;2	Viieviljahelbed, Piim R2,5%
	Võisepik juustuga	30					1;2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Ahjusealiha	60						Sealiha
	Valge kaste maiserohelisega	50					1;2	Piim R 2,5 %, nisujahu, või R 82 %, till, petersell
	Keedetud kartulid, mahe	150						
	Peet, mahe	40						
	Valge redis	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Pria piim, R 2,5 %	150					2	
	Kivi	80						
OODE	Kanepiseemneleib rukkiteradega	40					1;11;2	
	Värskekapsasupp lihata	200						Kapsas, kartul, porgand, sibul, till
	Täisterasepik	50					1;11;2	
	REEDE KOKKU :		1411	53,50	63,64	159,52		
HS	Hirspuder	250					1;2	Hirss, piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	20						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Brokolipüreesupp kalkunilihaga, mahe kartul	250					2	Kartul, brokoli, kohvikoor R 10 %, sibul, küüslauk, kalkuniliha
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Teraviljavaht, mahe neljaviljahelbed	150					1;2	
	Aedmaasikamoos	20						neljaviljapuder, kohupiim R 0,5 %, vahukoor R 35%
	Apelsin	80						
	Kodukandi rukkileib	40					1;11;2	
OODE	Ahjupirukas hakkliha-juustukattega	110					1;2;3	Juust R 23 %, keefir R 2,5 %, sibul, muna, nisujahu, hakkliha, tomat
	Ingveritee sidruniga	100						
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1390	50,42	45,98	195,21			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 22.04-26.04.2024 lasteaias keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmistatud kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1418	49,47	47,33	202,07		
HS	Maisimannapuder	250					2	Maisimanna, Piim R2,5%
	Mustõstar	20						
LS	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria tomat	70						
LS	Kodune hakklihakaste	150					1;2	Hakkliha, sibul, porgand, nisujahu, hapukoor R 10%, till
	Keedetud kartulid, mahe	150						
	Jääkapsas	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Maasika jogurikokteil	150					2	Maasikad, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria õun	80						
OODE	Jassi seemneleib	50					1;11;2	
	Kana - aedviljasupp sulajustuga	200					2	Porgand, kartul, kapsas, uba, sibul, sulatunud juust, till, kanaliha
	Rukkiseplik	40					1;11;2	
TEISPÄEV KOKKU :			1387	42,08	33,69	226,89		
HS	Riisipuder	250					2	Riisa, Piim R2,5%
	Aedmarjamoos	20						
LS	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Borš sealihaga, mahe kartul	250						Peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta 28-30%, sealiha kuubikud, kapsas
	Hapukoor, R 20 %	10					2	Piim R 2,5 %, tärklis
	Piimapuding	150					2	
	Marjapüree	20						
	Banaan	80						
	Täisteraseplik	40					1;11;2	
OODE	Makaronid kalkunilihaga, mahe pasta	200					1	Pasta, kalkuniliha, sibul, porgand
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1398	45,71	38,93	215,26		
HS	Kaheksaviijapuder	250					1;2	Kaheksaviijahelbed, Piim R2,5%
	Õunamoos	20						
LS	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria porgand, mahe	70						
LS	Kikerhernekaste	150					2	Sibul, küüslauk, kikkerhernes, tärklis, petersell, kohvikoor R 10%
	Keedetud tatar	150						
	Peet, mahe	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Ahjuõunasmuut	150					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, õun, kaneel
	Apelsin	80						
	Kaeraseplik	40					1;11;2	
OODE	Bataadipüreesupp, mahe kartul	200					2	Kartul, bataat, kohvikoor R 10 %, sibul, porgand, küüslauk
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Jassi seemneleib	50					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :			1366	59,56	53,48	163,32		
HS	Omlett juustuga, mahe munad	150					2;3	Muna, piim, riivjuust R 23%
	Võileib lihaga	30					1;2	
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Koorene kalasupp, mahe kartul	250					2;4	Sibul, porrulauk, porgand, kartul, heigifilee, vahukoor R 35 %, till
	Marjane sepikuvorm	80					1;2;3	sepik, marjasegu, piim R 2,5 %, muna, või R 82 %
	Piim, R 2,5%	50					2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Pria piim	80						
	Rehe rukkivormileib	50					1;11;2	
OODE	Ühepajajõit sealihaga	200						Sealiha, kartul, kaalikas, porgand, kapsas,
	Mustõstra mahlajook	100						
	Täisteraseplik	50					1;11;2	
REEDE KOKKU :			1367	44,48	49,91	187,51		
HS	Piima - rukkihelbesupp	250					1;2	Rukkihelbed, piim R 2,5%
	Sepik oa - tomatipasteediga	30					1	
LS	Pria kurk	70						
	Kodused kananagitsad	60					1;2;3	Kanaliha, muna, riivsa, maisijahu, m/a jogurt R 2,5 %
LS	Valge kaste maiserohelisega	50					1;2	Piim R 2,5 %, nisujahu, või R 82 %, till, petersell
	Keedetud riis, mahe	150						
	Porgand, mahe	40						
	Kaalikas	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Jõhvikakissell	150						Jõhvikad, tärklis
	Kiivi	80						
OODE	Kodukandi rukkileib	40					1;11;2	
	Õuna-kõrvitsakook	110					1;2;3	Muna, keefir R 2,5 %, nisujahu, kaerajahu, kõrvits, õun, kõrvitsaseemned
	Pria piim, mahe	100					2	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1387	48,26	44,67	199,01		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 29.04-03.05.2024 lasteaiakeskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmistoi du kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud , grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		1393	45,11	39,12	219,12			
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe kaerahelbed	250					1;2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Mustõstar	20						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria kurk	70						
LS	Köögiviljasupp valgete ubadega, mahe kartul	250						Sibul, porgand, porru, uba, kartul, till, petersell
	Kohupiimakreem	130					2	Kohupiimapasta R5%, m/a jogurt R2,5%
	Marja toormoos	20						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria õun	80						
	Kaerasepik	40					1;11;2	
OODE	Tatrapuder	10						Tatar
	Hapukoor, R 20 %	200					2	
	Rehe rukkivormileib	40					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1378	53,69	40,84	199,40			
HS	Omllett roheline sibulaga	130					2;3	Muna, piim R 2,5 %, roheline sibul
	Rukkileib ürdivõiga	30					1;2	
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Hakklihapall veisehakklihast, mahe veisehakkliha	60					1;3	Seppik, riivsaia, veisehakkliha, muna, sibul, küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud kartulid, mahe	150						
	Värske kapsas	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kirsi-jogurtikohtel	150					2	Kirss, m/a jogurt R 2,5 %
	Banaan, mahe	80						
	Täisterasepik	50					1;11;2	
	Piima- nuudlisupp	200					1;2	Nuudlid, Piim R2,5%
OODE	Kodukandi rukkileib	50					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1375	43,69	52,74	181,92			
HS	Viieviljapuder	250					1;2	Viieviljahelbed, Piim R2,5%
	Maasika toormoos	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria tomat	70						
LS	Kanasupp, mahe kartul	250						Sibul, porgand, kanaliha, kartul, till, petersell, porru
	Riisipuding	150					2	Riisihelbed, piim r2.5%, vahukoor r35%
	Kirsikaste	20						Kirss, maisitärklis
	Pria piri	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Kartuli ja lillkapsarook sealihaga, mahe kartul	200						Sealiha, kartul, lillkapsas, sibul, porgand, petersell
OODE	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20					1;11;2	
REEDE KOKKU :		1397	47,82	49,85	191,34			
HS	Rukkihelbepuder, mahe rukkihelbed	250					1;2	Rukkihelbed, piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	20						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria paprika	70						
LS	Ahjused küpsetatud lõhefilee	60						Lõhe
	Koorekaste peterselliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, petersell
	Keedetud täisterariis	150						
	Porgand, mahe	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kiivi - kurgismuuti õunaga	150						Banaan, kiivi, kurk, spinat, õun
	Melon	80						
	Kodukandi rukkileib	40					1;11;2	
	OODE	Juustusai	80					1;2;3
Roheline tee		150						
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1386	47,58	45,64	197,94			