

Tartu Karlova Lasteaed menüü 05.08-09.08.2024 lasteaias keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1393	51,51	43,08	203,33		
HS	Rukkihelbepuder (mahe rukkihelbed, piim)	250					1;2	Rukkihelbed,piim
	Kirss (mahe)	30						
LS	Prüa piim (mahe)	100					2	
	Prüa kurk	70						
LS	Lääsesupp sulajustuga (mahe porgand)	250					2	Sibul, porgand, apelsin, lääsed, sulatatud juust, petersell
	Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega (mahe täisterakas)	150					1;2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiim R 5 %, banaan, marjasegu, täisterakaerahelbed
ODE	Prüa püri	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
ODE	Kartulivormiroog (mahe muna)	230					10;2;3	Sibul, paprika, spinat, kartul,muna,maitsestatamata jogurt R 2.5 %, riivjuust R 23 %
	Õuna mahlejook (mahe õunamahli)	100						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1395	53,16	43,21	202,39		
HS	Odrahelbepuder (mahe odrahelbed, piim)	250					1;2	Odrahelbed, Piim
	Aedmarjamoos	30						
LS	Prüa piim (mahe)	150					2	
	Prüa tomat	70						
LS	Hautatud kalkunilihatükid	60						Kalkuniliha, sibul, küüslauk
	Koorekastet peterselliga	50					1;2	Kohvikoor R 10% nisujahu,petersell
ODE	Keedetud tatar	150						
	Hinnakapsas	40						
ODE	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
ODE	Kastmevalk salatitele	10					10;2	1) Jogurti-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
ODE	Meloni	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
ODE	Koorene sealihasupp (mahe porgand)	200					2	Sealiha, porgand, sibul, kartul, porrulaug, kohvikoor R 10%
	Täisterasepik	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1408	50,86	47,81	193,55		
HS	Keedetud muna (mahe)	40					3	
	Sepik ürdivõiga	60					1;2	
LS	Prüa piim (mahe)	100					2	
	Prüa kaalikas	70						
LS	Hakklihasupp (mahe veisehakkliha)	250						Veisehakkliha, kartul, hernes, porgand, kapsas, sibul
	Jõhvika-mannavaht	180					1	Jõhvikad, manna
ODE	Piim (mahe)	50					2	
	Prüa õun	80						
ODE	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Lihne pastasalat (mahe pasta)	250					1;10;2	Kurk, hapukoor R 20 %, pasta, kanaliha
ODE	Mustsõstra mahlejook	100						
	Rosinad näksimiseks	30						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :			1389	46,99	61,49	164,89		
HS	Piima - kaheksaviljasupp (mahe kaheksaviljahelbed, piim)	250					1;2	Kaheksaviljahelbed, Piim
	Rukkileib toorjuustuga	30					1;2	
LS	Prüa porgand	70						
	Uhepajabit sealihaga (mahe porgand)	250						Sealiha, kartul, kaalikas, porgand, kapsas
ODE	Valge redis	40						
	Peet	40						
ODE	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kastmevalk salatitele	10					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20% , m/a jogurt R 2,5 % , petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
ODE	Mustsõstra-kirsikissell	180						Mustsõstar, kirss, tärkis
	Banaan	80						
ODE	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
	Omlätt spinatiga (mahe muna, piim)	180					2;3	Muna, piim, spinat
ODE	Prüa piim (mahe)	150					2	
	Rukkisepik	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :			1390	37,23	39,84	221,86		
HS	Riisipuder	250					2	Riis, Piim
	Aedmarjamoos	20						
LS	Prüa piim, R 2.5 %	100					2	
	Prüa kapsas	70						
LS	Koorene lõhesupp	250					2;4	Lõhe, kohvikoor R 10%, brokoli, porgand, kartul, sibul, till
	Rabarberikook	110					1;2;3	Muna, piim, nisujahu, rabarber, rukkijahu
ODE	Arbuus	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
ODE	Kuskuss köögiviljadega	110					1	Pärl kuskuss, sibul, mais, porgand, hernes, petersell
	Õuna mahlejook	150						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1395	47,95	47,09	197,2		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 12.08-16.08.2024 lasteaiakeskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmis- toidu kaal,	Toidu- energia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsi- vesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1409	52,75	46,74	194,65		
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe täisterakaerahelbed, piim)	250					1;2	Täisterakaerahelbed,piim
	Maasikas (mahe)	30						
LS	Pria piim (mahe)	150					2	
	Pria kurk	70						
	Hautatud sealihatükid	60						Sealiha, sibul, küüslauk
	Valge kaste maiserohelisega	50					1;2	Piim, nisujahu, või R82% , till, petersell
	Keedetud täisterapasta (mahe)	150					1;3	
	Peet	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Kasmevalik salatitele	10					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 %
OOD	Pria pirn	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
	Piima - lõuna - eesti tangusupp (mahe piim)	200					1;2	Lõuna-eesi tang,Piim
	Rukkiseplik	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1396	49,22	53,98	180,39		
HS	Tatrahelbepuder (mahe tatrahelbed, piim)	250					2	Tatrahelbed,piim
	Kodujuust R5%	30						
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Värskekapsasupp kalkuniilihaga (mahe porgand)	250						Porgand, sibul, kartul, kapsas, kalkuniiliha, till, petersell
	Pirniaia kook (mahe muna)	120					1;2;3	Muna, pirn, m/a jogurt R 2,5% , manna, nisujahu
	Arbuus	80						
	Täisteraseplik	30					1;11;2	
OOD	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	200					2	Kartul, tomat, riivjuust R 23%
	Õuna mahlajook	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1410	54,93	57,41	169,84		
HS	Munapuder (mahe muna, piim)	180					1;2;3	Muna,Piim, till
	Sepik sulatatud juustuga	30					1;2	
	Pria piim (mahe)	150					2	
LS	Pria kaalikas	70						
	Ahjus küpsetatud punane kalatükk	60					4	Forell
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10% ,nisujahu,till
	Keedetud riis (mahe)	150						
	Värske kapsas	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	15					11;6	
	Kasmevalik salatitele	10					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						
OOD	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
	Külm kurgi - jogurisupp	200					2	Keefir R 2,5 % , m/a jogurt R 2,5 % , kurk, till, petersell
	Kaeraseplik	30					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :			1393	45,72	47,39	194,98		
HS	Vieevijapuder (mahe vieevijahelbed, piim)	250					1;2	Vieevijahelbed,Piim R2,5%
	Mustõstra toormoos (mahe mustõstar)	20						
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria paprika	70						
LS	Kartuli-porrulaugu püreesupp kanalihaga	250					2	Kartul, porrulauk, kanaliha, sibul, vahukoor R 35%
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Maasikatarretis (mahe maasikad)	130						Maasikas, toidujelatiin, õuna-kirsi mahl
	Vahukoor	20					2	
	Melon	80						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
	Tatar hakklihaga	200						Hakkliha,porrgand,sibul,küüslauk,petersell,tatar,till
OOD	Mustõstra mahlajook	100						
	Täisteraseplik	30					1;11;2	
	REEDE KOKKU :			1410	41,83	45,22	211,72	
HS	Piima - hirsisupp (mahe hirss, piim)	250					2	Hirss,Piim
	Rukkileib ürdikohupiimaga	30					1;2	
LS	Pria valge redis	70						
	Kikerhernepikkpoiss (mahe porgand)	60					1	Kikerhernes, porgand, sibul, küüslauk, riivsaia, tomatipasta R 28-30%
	Koorekaste peterselliga	50					1;2	
	Keedetud kartulid	150						
	Porgand	40						
	Kaalikas	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kasmevalik salatitele	10					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20% , m/a jogurt R 2,5 % , petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
	Kirsi-banaani keefirikokteil	180					2	Keefir R 2,5 % , banaan, kirss
	Pria õun	80						
OOD	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
	Kodune marjakook (mahe muna, piim, rukkijahu)	120					1;2;3	Muna, piim, nisujahu, marjasegu, rukkijahu
	Pria piim (mahe)	150					2	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1404	48,89	50,15	190,32		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 19.08-23.08.2024 lasteaias keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmis- toidu kaal, grammi	Toidu- energia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1374	38,04	49,65	197,28		
HS	Neilvilijapuder (mahe neilvilijahelbed, piim)	250					1;2	Neilvilijahelbed, piim
	Marjasegu	30						
LS	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga (mahe mais, porgand)	250					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						
CODE	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Mulgipuder	200					1;2	Kartul, odrakruup, sibul, piim R 2,5 %
CODE	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Õuna mahajook (mahe õunamahl)	150						
CODE	Rehe rukkivormleib	30					1;11;2	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		1371	58,97	51,68	159,52		
HS	Omlätt ürdidega (mahe muna, piim)	150					2;3	Muna, piim, petersell, basiilik
	Sepik kanavõidega	30					1;2	
LS	Pria piim (mahe)	150					2	
	Pria porgand	70						
LS	Sealiharisot (mahe porgand, hernes, mais, riis)	250						Sealiha, sibul, porgand, herved, paprika, mais, riis, küüslauk
	Jääkapsas	40						
LS	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
LS	Kastmevalk salatitele	10					10;2	1) Joguriti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
	Maasika jogurtikokteil (mahe maasikas)	150					2	
CODE	Pria õun	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
CODE	Kodujuustusalat värskel kurgiga	200					2	Kodujuust R 5%, hapukoor R 20 %, kurk
	Mustsõstra mahajook	150						
CODE	Täisterasepik	30					1;11;2	
	NELJAPÄEV KOKKU :		1394	51,42	41,38	205,69		
HS	Rukkileibepuder (mahe rukkileib)	250					1;2	Rukkileib, Piim
	Jõhvikapüree (mahe jõhvikad)	20						
LS	Pria piim (mahe piim)	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Kalasupp tomatiga (mahe porgand)	250					4	Kartul, porgand, porrulauk, sibul, meriahvenatill, tomat, till
	Marjane sepikuvorm (mahe piim, muna)	100					1;2;3	sepik, marjasegu, piim, muna, või R 82 %
LS	Piim (mahe)	50					2	
	Melon	80						
CODE	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Kanapasta	200					1	Pasta, kanaliha, porgand, küüslauk, petersell, paprika
CODE	Õuna mahajook (mahe õunamahl)	150						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :			1408	48,90	66,13	157,52		
HS	Piima- latrasupp (mahe piim)	250					2	Tatar, Piim
	Rukkileib ahjukalaga	30					1;2	
LS	Pria tomat	70						
	Veiseliha kollet (mahe veisehakkliha, muna)	60					1;3	Veisehakkliha, sibul, küüslauk, sepik, muna,
LS	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud kartulid	150						
LS	Peet	40						
	Valge redis	40						
LS	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kastmevalk salatitele	10					10;2	1) Joguriti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
LS	Maasikakissell (mahe maasikad)	150						Maasikad, tärkis
	Arbuus	80						
CODE	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
	Ahjupirukas porgandi-juustukattega (mahe muna, porgand)	120					1;2;3	Keefir R 2,5 %, nisujahu, muna, riivjuust R 23%, porgand, sibul
CODE	Pria piim (mahe)	150					2	
	NÄDALA KESKINE KOKKU :		1387	49,33	52,21	180		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 26.08-30.08.2024 lasteaia keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		1390	40,64	48,85	200,90			
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe täisterakaerahelbed)	250					1;2	Täisterakaerahelbed,piim
	Marjasegu	30					2	
	Pria piim (mahe)	150						
	Pria kurk	70						
LS	Suvikõrvitsa ja oa hautis (mahe porgand)	150					9	Suvikõrvits, uba, varsseller, sibul, porgand, küüslauk, ingver
	Keedetud kartulid	150						
	Värske kapsas	40						
	Tomat	40						
	Kasmevalik salatitele	10					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20% , m/a jogurt R 2,5 % , petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kirsi-jogurtikokteil (mahe kirss)	150					2	Kirss,m/a jogurt R 2,5 %
OODE	Pria pirn	80						
	Rukkisepik	30					1;11;2	
	Porgandi - õuna püreesupp (mahe õun, porgand)	200					2	Õun, porgand, kartul, vahukoor R 35%
	Rõstitud sepikukuubikud	20					1;2	
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1371	46,99	49,49	186,30			
HS	Tatrahelbepuder (mahe tatrahelbed, piim)	250					2	Tatrahelbed, Piim
	Kodujuust R5%	30					2	
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria tomat	70						
LS	Köögivilja - frikadellisupp (mahe veisehakkliha, muna, porgand)	250					1;3	Veisehakkliha,sibul, küüslauk, riivsa, muna, kartul,porgand, till
	Marja - rukkikook (mahe mustõstar, vaarikas, piim)	120					1;2;3	Mustõstar, vaarikas, muna, piim R 2,5 % , nisujahu, rukkijahu
	Melon	80						
OODE	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Makaronsalat (mahe pasta, muna)	230					1;10;2;3	Kurk, hapukoor R 20% , pasta, muna
	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	100						
	Rehe rukkivormleib	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1375	55,61	55,87	163,93			
HS	Ahjuomlett (mahe muna, piim)	150					2;3	Muna, piim, till
	Rukkileib juustuvõiga	30					1;2	
	Pria piim (mahe)	150					2	
	Pria paprika	70						
LS	Kala pikkpoiss (mahe muna)	60					1;11;2;3;4	Kalahakkliha, sibul, muna, sepik, seemnesegu
	Valge kaste maiserohelisega (mahe piim)	50					1;2	Piim R2,5,nisujahu, või R82% , till, petersell
	Keedetud pärl kuskuss	150					1	
	Kaalikas	40						
	Värske kurk	40						
	Kasmevalik salatitele	10					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20% , m/a jogurt R 2,5 % , petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
OODE	Jõhvikakissell (mahe jõhvikas)	150						Jõhvikas, tärklis
	Banaan	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
	Kalkuni- lillkapsasupp (mahe lillkapsas, porgand)	250						Kartul, lillkapsas, sibul, porgand, paprika, till, kalkuniliha
	Täisterasepik	30					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1417	52,05	38,04	220,12			
HS	Nisuhelbepuder (mahe nisuhelbed, piim)	250					1;2	Nisuhelbed, Piim
	Aedmarjamoos	30						
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Rassolik sealihaga (mahe porgand)	250					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						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
OODE	Kartuliroog hakklihaga	230						Sibul, hakkliha, kartul
	Mustõstra mahlajook	100						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :		1414	51,83	50,31	189,42			
HS	Piima - rukkihelbesupp (mahe rukkihelbed, piim)	250					1;2	Rukkihelbed,piim
	Võisevik värske kurgiga	30					1;2	
	Rosinad näksimiseks	30						
	Pria kapsas	70						
LS	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60						Kanaliha
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10% ,nisujahu,till
	Keedetud täisteraris	150						
	Peet	40						
	Värske paprika	40						
	Kasmevalik 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	
OODE	Kaneeli-õuna smuuti	180					2	m/a jogurt R 2,5 % , banaan, õun, kaneel
	Arbuus	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
	Juustusai	90					1;2;3	
	Pria piim (mahe)	150					2	Nisujahu,või R 82 % ,muna, riivjuust R 23%
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		1393	49,42	48,51	192,13			