

Tartu Karlova Lasteaed menüü 01.07-05.07.2024 lasteaias keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmis toidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud ,grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		1367	41,46	44,79	203,02			
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe täisterakaerahelbed	250					1;2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Marjasegu	30						
LS	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria kurk	70						
LS	Oa- ja aedviljahautis	150					9	Juurseller, sibul, porgand, paprika, küüslauk, uba, purustatud tomat
	Keedetud kartulid, mahe kartul	150						
	Värske kapsas	40						
	Tomat	40						
	Kastmevalik 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	
	Maasika jogurtikohtel	150					2	Maasikas, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria piim	80						
	Rukkisepik	30					1;11;2	
	OODE	Porgandi - õuna püreesupp, mahe kartul	200					2
Röstitud sepikukuubikud		20					1;2	
Kodukandi rukkileib		30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1400	54,33	51,13	182,58			
HS	Tatrahelbepuder	250					2	Tatrahelbed, Piim R 2,5 %
	Kodujuust	30						
LS	Pria piim, R 2,5 %	100					2	
	Pria tomat	70						
LS	Köögivilja - frikadellisupp, mahe veisehakkliha	250					1;3	Veisehakkliha, sibul, küüslauk, riivsai, muna, kartul, porgand, till
	Marja - rukkikook, mahe täistera rukkijahu	120					1;2;3	Mustõstar, vaarikas, muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rukkijahu
	Melon	80						
OODE	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Lihne pastasalat, mahe pasta	230					1;10;2	Kurk, hapukoor R 20%, pasta, kanaliha
	Mustõstra mahlajook	100						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1365	53,69	55,70	163,21			
HS	Ahjuomelett	150					2;3	Muna, piim R 2,5 %, till
	Sepik ürdivõiga	30					1;2	
LS	Pria piim, R 2,5 %	150					2	
	Pria paprika	70						
LS	Kala pikkpoiss	60					1;11;2;3;4	Kalahakkliha, sibul, muna, sepik, seemneseegu
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R 2,5, nisujahu, või R 82%, till, petersell
	Keedetud pärl kuskuss	150					1	
	Kaalikas	40						
	Värske kurk	40						
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Jõhvikakissell	150						Jõhvikas, tärklis
	Banaan	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
OODE	Kalkuni-lillkapsasupp, mahe kartul	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	250					1;2	Nisuhelbed, Piim R 2,5 %
	Aedmarjamoos	30						
LS	Pria piim, R 2,5 %	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Rassolnik sealihaga, mahe kartul	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	75						Maasikad, tärklis
	Pria õun	80						
OODE	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Kartuliroog hakklihaga	230						Sibul, hakkliha, kartul
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
OODE	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
	REEDE KOKKU :		1375	44,85	50,39	186,15		
HS	Piima - rukkileib, mahe rukkileib	250					1;2	Rukkileib, piim R 2,5%
	Rukkileib juustuvõiga	30					1;2	
LS	Pria kapsas	70						
	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60						Kanaliha
LS	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud riis, mahe	150						
	Peet	40						
	Värske paprika	40						
	Kastmevalik 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	
	Ahjuõunasmuuti	180					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, õun, kaneel
	Arbuus	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
	OODE	Purukook rabarberiga	120					1;2;3
Pria piim, mahe		150					2	Rabarber, nisujahu, kaerajahu, muna, või R 82 %, hapukoor R 20%
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		1385	49,28	48,01	191,02			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 08.07-12.07.2024 lasteaia keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmis toidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMAPÄEV KOKKU :		1403	45,62	46,15	211,24			
HS	Riisihelbepuder, mahe rukkihelbed	250					2	Riisihelbed, Piim R 2,5%
	Mustsõstar	30						
LS	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
	Kaunviljapüreesupp	250					2	Uba, sibul, porgand, kaalikas, küüslauk, vahukoor R 35%
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2	
CODE	Mango - chia magustoit	130					2	m/a jogurt R 2,5 %, chia seemned, mango
	Banaan	80						
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Kuskuss kõrvitsaga	200					1	Päril kuskuss, sibul, kõrvits, paprika, porgand, küüslauk
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
Jassi seemneleib	30					1;11;2		
TEISIPÄEV KOKKU :		1366	49,16	43,71	200,46			
HS	Piima- odrahelbesupp, mahe odrahelbed, mahe piim	250					1;2	Odrahelbed, Piim R 2,5%
	Rukkivõileib värskel kurgiga	30					1;2	
LS	Pria kaalikas	70						
	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga, mahe veisehakkliha	60					1;2;3	Veisehakkliha, sibul, muna, kaeraseppik, küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud tatar	150						
	Värskel kapsas	40						
	Tomat	40						
	Kastmevalik 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	
	Kolmemarja smuuti	180						Mustsõstar, maasikas, vaarikas
	Pria õun	80						
CODE	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
	Kartulisalat hapukoorega, mahe kartul	200					10;2	Kartul, porgand, hernes, kurk, hapukoor R 20 %, õun
	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Täisterasepik	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1361	42,71	42,39	201,36			
HS	Hirspuder	250					2	Hirss, Piim R 2,5 %
	Aedmarjamoos	20						
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria tomat	70						
	Kalaseeljanka, mahe kartul	250					4	Mintafilee, lõhe, sibul, hapukurk, kartul, tomatipasta 28-30%
	Hapukoor, R 20 %	20					2	
CODE	Pimniaia kook	90					1;2;3	Muna, piri, m/a jogurt R 2,5%, manna, nisujahu
	Arbuus	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Makaronid kalkunilihaga, mahe pasta	200					1	Pasta, kalkuniliha, sibul, porgand
	Mustsõstra mahlajook	100						
Täistera rukkileib	30					1;11;2		
NELJAPÄEV KOKKU :		1414	52,08	50,64	193,61			
HS	Kaeraklipuder	250					1;2	Kaerakliid, Piim R2,5%
	Aedmarjamoos	30						
LS	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Pria paprika	70						
	Sealiha - riisiroog köögiviljadega, mahe riis	250						Sealiha, riis, sibul, porgand, mais, uba, petersell
	Valge redis	40						
CODE	Peet	40						
	Kastmevalik 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	
	Maasika-keefirikokteil, mahe keefir	180					2	Keefir R 2,5 %, maasikas
	Pria piim	80						
Rehe rukkivormileib	30					1;11;2		
Lääse-köögiviljasupp veisehakklihaga, mahe veisehakkliha	230						Sibul, küüslauk, veisehakkliha, porgand, läätsed, kartul, lillkapsas	
Rukkisepik	30					1;11;2		
REEDE KOKKU :		1383	44,82	68,11	150,57			
HS	Munapuder	100					2;3	Muna, piim R 2,5 %, till
	Võiseplik lihaga	30					1;2	
LS	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kapsas	70						
	Kanasupp, mahe kartul	250						Sibul, porgand, kanaliha, kartul, till, petersell, porru
	Teraviljavalah, mahe neljaviljahelbed	130					1;2	Neljaviljahelbed, kohupiim R 0,5 %, vahukoor 35%
CODE	Vaarika toormoos	20						
	Melon	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
	Õuna - rukkikook, mahe täistera rukkijahu	110					1;2;3	Õun, muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rukkijahu
Mustsõstra mahlajook	100							
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1386	46,88	50,2	191,45			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 15.07-19.07.2024 lasteaia keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmis toidu kaal,	Toiduen ergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud , grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		1362	46,46	37,35	214,82			
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe täisterakaerahelbed	250					1;2	Täisterakaerahelbed,piim R 2,5%
	Kirss	30						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria kurk	70						
LS	Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150					2	Sibul, porgand, suvikõrvits, küüslauk, vahukoorkoor R 35%, läätsed
	Keedetud kartulid, mahe kartul	150						
	Peet	40						
	Värske paprika	40						
	Kastmevalik 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	Mustsõstra-jogurtikokteil	150					2	Mustsõstar, m/a jogurt R 2.5 %
	Pria õun	80						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
	Piima - tatrahelbesupp	250					2	Tatrahelbed,piim R 2,5%
	Kaerasepik	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1360	46,18	47,97	179,51			
HS	Rukkihilbepuder, mahe rukkihilbed	250					1;2	Rukkihilbed, piim R 2,5 %
	Aedmarjamoos	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Borš kanaga, mahe kartul	250						Peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta 28-30%, kanaliha, kapsas
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Vaarikakook, mahe täistera rukkijahu	120					1;2;3	Vaarikad, muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rukkijahu
	Arbuus	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
OODE	Kodujuustusalat värskel kurgiga	230					2	Kodujuust R 5 %, hapukoor R 20%, kurk
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1377	63,07	56,21	155,85			
HS	Omlett juustuga	150					2;3	Juust R 15%, muna, piim R 2,5 %
	Võisepik värskel tomatiga	30					1;2	
	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Pria tomat	70						
LS	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	60					4	Forell
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,till
	Keedetud riis, mahe	150						
	Hiinakapsas	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kastmevalik salatitele	10					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
	Maasikasmuut	150					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, maasikad
	Melon	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
OODE	Hakklihasupp, mahe veisehakkliha	200						Veisehakkliha,kartul, porgand, sibul,kapsas, hemes
	Täisterasepik	30					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1407	54,87	37,35	220,70			
HS	Neljaviiljapuder, mahe neljaviljahelbed	250					1;2	Neljaviiljahelbed,piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Hemesupp sealihaga	250					1	Hemes, odrakruup, porgand, sealihaga
	Rabarberi-rukkivaht, mahe täistera rukkijahu	130					1	Rukkijahu, rabarber, kontsentreeritud mahl õuna suhkruta
	Piim, R 2,5%	50					2	
	Pria pirn	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
OODE	Kana - kartuliroog, mahe kartul	250						kanaliha, kartul, porgand, sibul, piim R 2,5 %, muna, riivjuust R 23 %, till
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :		1401	53,67	43,78	198,52			
HS	Piima - lõuna - eesti tangusupp	250					1;2	Lõuna-eesi tang, Piim R 2,5%
	Rukkileib juustuvõiga	30					1;2	
	Pria valge redis	70						
LS	Kalkunilihatükid ürdidega	60						Kalkuniliha, sibul, küüslauk
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R2,5,nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud täisterapasta, mahe pasta	150					1;3	
	Porgand	40						
	Kaalikas	40						
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Mustsõstra - jogurtismuut	150					2	
OODE	Banaan	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
	Kaneelirull	100					1;2;3	Nisujahu, rukijahu, muna, pärm, või R 82 %
	Pria piim, mahe	150					2	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		1381	52,85	44,53	193,88			

Tartu Karlova Lasteaed 22.07-26.07.2024 lasteaia keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmis toidu kaal,	Toiduen ergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		1371	39,40	48,48	197,41			
HS	Kaerakliipuder	250					1;2	Kaerakliid,Piim R2,5%
	Musisõstar	20						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Köögiviljasupp ubadega, mahe kartul	250						Kartul, porgand, sibul, porrulauk, lillkapsas, uba
	Maasika-jogurtidessert	180					2	M/A jogurt R 2,5 %, maasikad, vahukoor R 35 %
	Pria piim	80						
OODE	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Makaroniroog juustuga, mahe pasta	200					1;2;3	Pasta.rivjuust R 23%,piim R 2,5%,muna
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1414	53,90	47,34	196,15			
HS	Piima - kaheksaviljasupp	250					1;2	Kaheksaviljahelbed,Piim R2,5%
	Rukkileib lõhevõidega	30					1;2;4	
	Pria paprika	70						
LS	Hautatud sealihatükid	60						Sealiha, sibul, küüslauk
	Koorekastet peterselliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,petersell
	Keedetud kartulid, mahe kartul	150						
	Värske kapsas	40						
	Tomat	40						
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Marja-keefirikokteil, mahe keefir	180					2	Keefir R 2,5 %, marjasegu
	Banaan	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
OODE	Tatrasalat	250					10;2;3	Tatar, paprika, muna, porru, kurk, hapukoor R 20%
	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Täisterasepik	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1393	49,49	40,71	205,79			
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed	250					1;2	Odrahelbed,Piim R 2,5%, või R 82 %
	Jõhvikapüree	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria tomat	70						
LS	Kalasuup poola moodi, mahe kartul	250					4	Punane kala, heigifilee, porrulauk, paprika, küüslauk, porgand, kartul, petersell
	Kohupiimavorm	130					1;2;3	Kohupiimapasta R 5 %,manna,jogurt R 2,5 %, muna,hapukoor R 20 %
	Marjakaste	20						
	Melon	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
OODE	Riisi-kalkuniroog köögiviljadega, mahe riis	230						Kalkuniliha, riis, sibul, porgand, mais, uba, petersell
	Musisõstra mahlajook	100						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1382	57,20	61,94	151,64			
HS	Keedetud muna, mahe munad	160					2;3	
	Võisepik juustuga	30					1;2	
	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Pria lillkapsas	70						
LS	Makaronid veisehakklihaga, mahe pasta, mahe veisehakkliha	250					1	Pasta, veisehakkliha, sibul, porgand
	Peet	40						
	Värske paprika	40						
OODE	Kastmevalik 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	
	Mango - banaanismuut	150					2	m/a jogurt R 2,5 %, mango, banaan
	Pria õun	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
	Külasupp sealihaga, mahe kartul	250					1	Odrakruup, sibul, porgand, till, sealiha, kartul, kapsas, kaalikas
Rukkisepik	30					1;11;2		
REEDE KOKKU :		1391	40,24	45,06	206,55			
HS	Riisipuder	250					2	Riis, Piim R 2,5 %
	Aedmarjamoos	20						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria valge redis	70						
LS	Läätsesupp kanalihaga, mahe läätsed	250					2	Sibul, porgand, apelsin, läätsed, sulatatud juust, petersell, kanaliha
	Kakaopuding	130					2	Piim, R 2.5%, kakaopulber, maisi tärkis
	Maasika toormoos	20						
	Arbuus	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
OODE	Kook marjadega, mahe täistera rukkijahu	90					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, marjasegu, rukkijahu
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		1390	48,05	48,71	191,51			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 29.07-02.08.2024 lasteaija keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmis bidu kaal, g	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesiku d, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		1370	49,22	49,32	187,66			
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe täisterakaerahelbed	250					1,2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Marjasegu	30						
	Rosinad näksimiseks	10						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria kurk	70						
LS	Hautatud kanalihatükid	60						Kanaliha
	Koorekaste tilliga	50					1,2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud kartulid, mahe kartul	180						
	Peet	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11:6	
	Kastmevalik salatitele	10					10:2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, kümpresitud
	Marja- jogurtikokteil	150					2	Marjasegu, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria piim	80						
	Jassi seemneleib	30					1:11:2	
OOE	Köögiviljasupp lihata, mahe kartul	200						Porgand, sibul, kaalikas, kapsas, kartul, till
	Rukkiseplik	30					1:11:2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1406	45,40	38,98	218,00			
HS	Tatrahelbepuder	250					2	Tatrahelbed, Piim R 2,5 %
	Kodujuust	30						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria nuikapsas	70						
LS	Tomati - sealihasupp	250						Sealiha, sibul, porgand, kartul, purustatud tomat, till
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Keefirretis, mahe keefir	180					2	Keefir R 2,5 %, toidujelatiin
	Marja toormoos	20						
	Banaan	80						
OOE	Täisteraseplik	30					1:11:2	
	Riisalat, mahe riis	230					10:2,3	Kurk, muna, riis, porgand, roheline sibul, hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1:11:2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1396	53,93	45,22	197,16			
HS	Neljaviiljapuder, mahe neljaviiljahelbed	250					1,2	Neljaviiljahelbed, piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	30						
	Pria keefir, mahe	100					2	
	Pria paprika	70						
	Küpsetatud saidaflee	60					4	Saidaflee
LS	Valge kaste maitserohelisega	50					1,2	Piim R 2,5 %, nisujahu, või R 82 %, till, petersell
	Keedetud makaronid, mahe pasta	150					1	
	Jääkapsas	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11:6	
	Kastmevalik salatitele	10					10:2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, kümpresitud
	Kirsi - jogurtismuut	150					2	Kirss, m/a jogurt R 2,5%
	Pria õun	80						
	Jassi seemneleib	30					1:11:2	
	OOE	Veisehakkliha - aedviljasupp, mahe veisehakkliha	200					
Kaeraseplik		30					1:11:2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1374	49,23	57,01	165,79			
HS	Omlätt tomatiga, mahe munad	150					2,3	Muna, piim R 2,5 %, btomat
	Sepik ürdiborjuustuga	30					1,2	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria porgand	70						
	Lillkapsapüreesupp kalkunilihaga	250					2	Porgand, lillkapsas, kartul, kalkuniliha, vahukoor R 35 %
LS	Röstitud sepikukuubikud	20					1,2	
	Mustsõstrakreem riisiga	130					2	Riis, mustsõstar, vahukoor R 35 %, m/a jogurt R 2,5 %
	Arbuus	80						
	Rehe rukkivormileib	30					1:11:2	
	Sealiha ahjukartulitega	200						Kartul, sealiha
OOE	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Täisteraseplik	30					1:11:2	
REEDE KOKKU :		1379	41,08	52,36	188,88			
HS	Piima - hirsisupp	250					2	Hirss, Piim R2,5%
	Rukkileib ürdivõiga	30					1,2	
	Pria valge redis	70						
LS	Peedi-kikerherne kotlet	60					1	kikerhermes, uba, sibul, peet, küüslauk, nisujahu, kurk
	Koorekaste tilliga	50					1,2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud tatar	150						
	Kaalikas	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11:6	
	Kastmevalik salatitele	5					10:2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, kümpresitud
	Maasika-kama smuut	150					1,2	Maasikas, banaan, kamajahu, m/a jogurt R 2,5 %
	Melon	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1:11:2	
OOE	Vanaema õunakook, mahe täistera rukkijahu	120					1,2,3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, õun, rukkijahu, hapukoor R 20%, või R 82 %
	Pria piim, mahe	150					2	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1385	47,77	48,58	191,5			