

Tartu Karlova Lasteaed menüü 02.09-06.09.2024		Valmisid	Toiduen	Valgud,	Rasvad,	Süsivesikud	Allergeen
lasteaia keskmisele rühmale 5-6 aastastele		u kaal,	ergia,	grammi	grammi	, grammi	
ESMASPÄEV KOKKU :		1374	35,23	38,83	221,35		
HS	Odrahelbepuder (mahe odrahelbed)	250					1;2 Odrahelbed, Piim 2,5%
	Kirss	20					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria porgand	70					
LS	Köögiviljasupp kikerhernestega (mahe kartul)	250					Öli, Kikerhernes, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Till
	Jogurti-kohupiimakreem	150					2 Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Jõhvika toormoos	20					
	Pria õun	80					
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
OODE	Kartulivorm suvikõrvitsaga (mahe kartul)	230					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Suvikõrvits, tsukiini, Kartul, Küüslauk
	Mustsõstra mahlajook	100					
	Rosinad näksimiseks	30					
	Jassi seemneleib	30					1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :		1409	55,45	52,82	180,71		
HS	Piima - rukkikelbesupp (mahe rukkikelbed)	250					1;2 Rukkikelbed, Piim 2,5%
	Rukkileib ürdikohupiimaga	30					1;2
	Pria kurk	70					
LS	Kodused kananagitsad	60					1;2;3 Jahu maisi, Riivsai, Broileri kintsuliha nahata, kondita, jahutatud, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Muna
	Koorekaste peterselliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Petersell
	Keedetud tatlar	150					
	Hiinakapsas	40					
	Värske paprika	40					
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Kastmevalik salatitele	10					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Ahjuõunasmuut	150					2 Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
	Värske arbuus	80					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2
OODE	Omlätt spinatiga	150					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Spinat, purustatud
	Rosinad näksimiseks	30					
	Pria piim (mahe)	150					2
	Täisterasepik	30					1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :		1390	50,12	44,86	196,76		
HS	Hirsipuder	250					2 Hirss, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	20					
	Pria piim, R 2.5 %	100					2
	Pria nuikapsas	70					
LS	Selge kalasupp (mahe kartul)	250					4 Saidafilee nahata, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Till
	Läätsekook	100					3 Mustsõstar, Kakaopulber, Kookoshelbed, Muna, Õli, Läätsed punased
	Pria ploom	80					
	Kaerasepik	30					1;11;2
OODE	Pasta kanalihaga (mahe pasta)	230					1 Pasta sarvekesed, Broileri kuubikud, Õli, Sibul
	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	100					
	Täistera rukkileib	30					1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :		1374	53,46	49,84	180,25		
HS	Ahjuomlett	150					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli
	Rukkileib torjuustuga	30					1;2
	Pria piim, R 2.5 %	150					2
	Pria paprika	70					
LS	Värskekapsa - hakklihahautis (mahe veisehakkliha)	150					Hakkliha, Õli, Kapsas pea, Porgand, Sibul
	Keedetud kartulid (mahe)	150					
	Tomat	40					
	Peet	40					
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Kastmevalik salatitele	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Kirsikissell	180					Kirss, Tärklis kartuli
	Banaan	80					
OODE	Rukkisepik	30					1;11;2
	Brokolipüreesupp kalkunilihaga	230					2 Kalkuniliha kuubik, Kohvikoor 10%, Õli, Brokoli, Kartul, Sibul, Küüslauk
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
REEDE KOKKU :		1394	41,46	47,47	203,00		
HS	Nisuhelbepuder (mahe nisuhelbed)	250					1;2 Nisuhelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	20					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria valge redis	70					
LS	Talupojasupp sealihaga (mahe kartul)	250					1;9 Odratang, Sealiha kuubikud, Kurk, Õli, Kaalikas, Kartul, Porgand, Seller juur, Sibul, Petersell
	Hapukoor, R 20 %	10					2
	Maasikakreem riisiga	150					2 Maasikas, Riis pudru, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Vahukoor 35%
	Pria pim	80					
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
OODE	Rabarberikook	100					1;3 Muna, nisujahu, kaerajahu, rabarber, tärklis
	Puuvilja mahlajook	100					
NÄDALA KESKMINE KOKKU :		1389	47,14	46,76	196,41		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 09.09-13.09.2024 lasteaija keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmist oidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud ,grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		1391	51,49	43,40	196,78		
HS	Maisimannapuder	250					2 Maisimanna, Piim 2,5%
	Maasikas	30					
LS	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria lillkapsas	70					
	Hautatud kalkuniliihatükid	60					Kalkuniliha kuubik, Õli, Sibul, Küüslauk
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2 Jahu nisu, Väi 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud täisterapasta (mahe pasta)	150					1;3
	Kaalikas	40					
	Värske kurk	40					
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Kastmevalik salatitele	5					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					
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
OODE	Omlett tomatiga	150					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Tomat
	Rosinad näksimiseks	25					
	Mustõstra mahlajook	100					
	Rukkisepik	30					1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :		1400	47,17	52,68	186,00		
HS	Tatrahelbepuder	250					2 Tatrahelbed, Piim 2,5%
	Kodujuust R5%	30					2
	Pria piim, R 2.5 %	100					2
	Pria porgand (mahe)	70					
LS	Hakkliha - köögiviljasupp	250					Riis sömer, Hakkliha, Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till värske, Uba roheline
	Karamellpuding (mahe piim)	150					2 Tärklis kartuli, Piim 2,5%
	Maasika toormoos	20					
	Banaan	80					
	Kaerasepik	30					1;11;2
OODE	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga (mahe kartul)	200					2 Riivjuust 23%, Õli, Kartul, Tomat
	Õuna mahlajook (mahe õunamah)	100					
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :		1418	49,53	45,02	208,21		
HS	Rukkibelbepuder (mahe rukkibelbed)	250					1;2 Rukkibelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	20					
	Pria piim, R 2.5 %	150					2
	Pria kurk	70					
LS	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	60					4 Sidrunimahl, Forellifilee, Õli
	Koorekaste tilliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	150					
	Porgand (mahe)	40					
	Tomat	40					
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Kastmevalik salatitele	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Jõhvikakissell	150					Jõhvikas, Tärklis kartuli
	Värske melon	80					
	Rosinad näksimiseks	30					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2
	OODE	Kanasupp (mahe kartul)	200				
Täisterasepik		30					1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :		1418	57,64	45,34	194,39		
HS	Munapuder	150					1;2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Till värske
	Rukkivõileib värske kurgiga	30					1;2
	Pria piim, R 2.5 %	100					2
	Pria tomat	70					
LS	Värskekapsasupp sealihaga (mahe kartul)	250					Sealihast strooganov, Õli, Kapsas pea, Kartul, Petersell, värske, Porgand, Sibul, Till värske
	Kohupiimakreem	85					2 Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Marjakissell	85					Marjasegu, Tärklis kartuli
	Pria ploom	80					
	Kaerasepik	30					1;11;2
OODE	Hakkliharisoto (mahe veisehakkliha, mahe riis)	250					Riis sömer, Veisehakkliha, Õli, Rohelised herved, Magusad maisiterad, Paprikasegu, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Rosinad näksimiseks	30					
	Õuna mahlajook (mahe õunamah)	100					
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
REEDE KOKKU :		1383	45,16	51,79	189,58		
HS	Piima - täisterakaerahelbesupp (mahe kaerahelbed)	250					1;2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Sepik ürdivõiga	30					1;2
	Pria kaalikas	70					
LS	Läätse - tomatikotlet (mahe rukkijahu)	60					Jahu rukk, Läätsed punased, Rosinad, Muna, Purustatud tomatid omas mahlas, Õli, Sibul, Petersell
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2 Jahu nisu, Väi 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud tatlar	150					
	Jääkapsas	40					
	Värske paprika	40					
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Kastmevalik salatitele	10					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Maasikasmuut	180					2 Maasikas, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
	Värske arbuus (mahe)	80					
	Jassi seemneleib	30					1;11;2
	OODE	Porgandi-odrajahu plaadipirukas	120				
Pria piim (mahe)		150					2
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1402	50,2	47,65	194,99		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 16.09-20.09.2024		Valmistatud kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		1372	42,00	44,25	206,13		
HS	Odramannapuder (mahe odramanna)	250				1;2	Odramanna, Piim 2,5%
	Marjasegu	30					
	Pria piim (mahe)	100				2	
	Pria kurk	70					
LS	Kaunviljapüreesupp	250				2	Valge uba, Vahukoor 35%, Õli, Kaalikas, Porgand, Sibul mugul, Küüslauk
	Röstitud sepikukuubikud	10				1;2	
	Mõnus kohupiimakreem	130				2	Mustõstar, Vaarikad, Maitsestatata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
	Pria piim	80					
	Rehe rukkivormileib	30				1;11;2	
CODE	Kartuli - porgandipuder (mahe kartul)	200				2	Või 82%, Piim 2,5%, Kartul, Porgand
	Hapukoor (mahe)	10				2	
	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	100					
	Kaerasepik	20				1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1371	49,58	44,35	197,80		
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe täistera kaerahelbed)	250				1;2	Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	20					
	Pria piim, R 2.5 %	150				2	
	Pria nuikapsas	70					
LS	Hautatud sealihatükid	60					Sea abaliha, Õli, Küüslauk, Sibul
	Koorekaste tilliga	50				1;2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud pärl kuskuss	150				1	
	Peet	40					
	Valge redis	40					
	Seemne-pähklisegu	10				11;6	
	Kastmevalik salatitele	10				10;2	Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värске, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Kõrvitsa-mangosmuut	150					Banaan, Mango, Kõrvits, Mahl apelsini
	Pria õun (mahe)	80					
	Jassi seemneleib	30				1;11;2	
CODE	Piima - lõuna - eesti tangusupp	250				1;2	Lõuna - eesti tang, Piim 2,5%
	Täisterasepik	30				1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1399	50,93	49,66	188,30		
HS	Omlätt juustuga	160				2;3	Piim 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli
	Võisevik värске tomatiga	30				1;2	
	Rosinad näksimiseks	30					
	Pria piim, R 2.5 %	100				2	
	Pria porgand (mahe)	70					
LS	Kala - köögiviljasupp	250				4	Heigifilee nahata, Õli, Brokoli, Kaalikas, Kartul, Lillkapsas, Porgand, Sibul mugul, Till, Punase kala, Sibul
	Õuna - odravaht (mahe õunamahl)	100				1	Jahu odra, Kontsentreeritud mahl õuna suhkruta
	Piim, R 2.5%	50				2	
	Banaan	80					
	Kaerasepik	30				1;11;2	
CODE	Riisi-kalkuniroog köögiviljadega (mahe riis)	200					Riis sõmer, Kalkuniliha kuubik, Õli, Magusad maisiterad, Petersell, värске, Porgand, Sibul, Uba roheline
	Mustõstra mahlajook	100					
	Kodukandi rukkileib	30				1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1370	52,31	48,28	183,40		
HS	Piima - latrasupp	250				2	Tatar, Piim 2,5%
	Võileib lihaga	30				1;2	
	Pria paprika	70					
LS	Hautatud kartulid kanalihaga (mahe kartul)	250					Broileri kintsuliha nahata, kondita, Õli, Kartul, Porgand
	Värске kapsas	40					
	Tomat	40					
	Seemne-pähklisegu	10				11;6	
	Kastmevalik salatitele	10				10;2	Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värске, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Maasikakissell	150					Maasikas, Tärklis kartuli
	Värске arbuus	80					
Rukkisepik	30				1;11;2		
CODE	Makaroid hakklihaga (mahe pasta, mahe veisehakkliha)	200				1	Pasta sarvekesed, Veisehakkliha, Õli, Sibul
	Pria piim (mahe)	150				2	
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30				1;11;2	
REEDE KOKKU :		1373	40,94	35,21	225,05		
HS	Riisipuder	250				2	Riis pudru, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	20					
	Pria piim (mahe)	100				2	
	Pria kaalikas	70					
LS	Ukraina Borš sealihaga (mahe kartul)	250					Sealiha kuubikud, Õli, Tomatipasta 28-30%, Kapsas pea, Kartul, Paprikasegu, Peet keedetud, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Hapukoor (mahe)	10				2	
	Marja - rukkikook (mahe täistera rukkijahu)	90				1;2;3	Mustõstar, Vaarikad, Jahu nisu, Jahu rukki, Piim 2,5%, Muna, Õli
	Värске melon	80					
	Kodukandi rukkileib	30				1;11;2	
CODE	Lillkapsa-läätseorsoto	200				1	Läätсед rohelistes, Rosinad, Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Lillkapsas, Sibul, Odrakruup
	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	100					
	Jassi seemneleib	20				1;11;2	
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:		1377	47,15	44,35	200,14		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 23.09-27.09.2024		Valmistatud kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		1407	43,60	45,50	211,15		
HS	Kaheksaviljapuder	250					1;2 8- viljahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Kirss	30					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria kapsas	70					
LS	Bataadi - oapada	150					Purustatud tomatid omas mahlas, Õli, Punane uba , Bataat, Suvikõrvits, tsukiini, Sibul, Küüslauk
	Keedetud tatar	150					
	Porgand	40					
	Värske paprika	40					
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Kastmevalik salatitele	10					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
OODE	Maasika-keefirikokteil (mahe keefir)	150					2 Maasikas , Keefir 2,5%
	Pria piim	80					
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
	Piima- odrahelbesupp (mahe odrahelbed)	250					1;2 Odrahelbed, Piim 2,5%
	Kaerasepik	30					1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :		1394	54,96	36,74	212,22		
HS	Rukkibelbepuder (mahe rukkibelbed)	250					1;2 Rukkibelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	20					
	Pria piim, R 2.5 %	100					2
	Pria kurk	70					
LS	Kreemine püreesupp kalkunilihaga (mahe kartul)	250					2 Kalkuniliha kuubik, Toorjuust 22%, Kartul, Lillkapsas , Porgand
	Rõstitud sepikukuubikud	20					1;2
	Kakao - joguridessert	150					2 Kakaopulber, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Marja bormoos	20					
	Pria õun	80					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2
OODE	Sealiha ahjukartulilega (mahe kartul)	250					Sea abaliha, Õli, Kartul
	Mustõstra mahlajook	100					
	Jassi seemneleib	30					1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :		1415	45,95	59,09	174,59		
HS	Omlätt ürtidega	130					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Petersell, värske, Basilik lahtine
	Rukkileib juustuvõiga	30					1;2
	Pria piim, R 2.5 %	150					2
	Pria paprika	70					
LS	Kala pikkpoiss	60					1;11;2;3;4 Õnne sepik, Eesti pagar, Punase kala hakkliha, Valge kala hakkliha, Muna, Õli, Sibul, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevaliliseemned, Seesamiseemned valged
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2 Jahu nisu, Või 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud täisterariis	150					
	Kaalikas	40					
	Värske kurk	40					
	Kastmevalik salatitele	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Puuviljakissell	150					Õun, Rosinad, Tärklis kartuli
	Banaan	80					
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
OODE	Kõõgiviljasupp kanalihaga (mahe riis)	250					Riis sömer, Broileri kints seljata, Õli, Brokoli, Kartul, Lillkapsas , Porgand, Sibul, Till värske, Küüslauk
	Rukkisepik	30					1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :		1395	49,44	39,21	209,14		
HS	Maisimannapuder	250					2 Maisimanna, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	30					
	Pria piim, R 2.5 %	100					2
	Pria lillkapsas	70					
LS	Külasupp sealihaga (mahe kartul)	250					1 Odrakruup, Sealiha kuubikud, Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Till
	Kama- kohupiimakreem marjadega	150					1;2 Marjasegu, Rukki kama jahu, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Pria ploom	80					
	Täisterasepik	20					1;11;2
OODE	Täisteramakaronid kalkunilihaga (mahe pasta)	200					1;3 Kalkuniliha kuubik, Õli, Porgand, Sibul, Täisterapasta
	Õuna mahlajook (mahe õunamah)	100					
	Jassi seemneleib	30					1;11;2
REEDE KOKKU :		1395	44,24	50,71	189,58		
HS	Piima-riisipupp	250					2 Riis pudru, Piim 2,5%
	Rosinad näksimiseks	25					
	Sepik kanavõidega	30					1;2
	Pria porgand (mahe)	70					
LS	Veiseliha kollet (mahe veisehakliha)	60					1;3 Sepik, Veisehakliha, Muna, Õli, Sibul, Küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	150					
	Hiinakapsas	40					
	Tomat	40					
	Kastmevalik salatitele	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Kaneeli-õuna smuut	150					2 Banaan, Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%
	Värske arbuus	80					
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
OODE	Brownie	100					1;2;3 Jahu nisu, Kakaopulber, Või 82%, Muna, Peet keedetud
	Pria piim (mahe)	150					2
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		1401	47,64	46,25	199,34		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 30.09-04.10.2024 lasteaija keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmis toidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud , grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		1377	36,89	49,88	196,25		
HS	Hirsipuder	250				2	Hirss, Piim 2,5%
	Maasikas	20					
	Pria piim (mahe)	100				2	
	Pria kurk	70					
LS	Läätsesupp (mahe kartul)	250					Läätsed rohelised, Õli, Kartul, Küüslauk, Porgand, Sibul, Petersell
	Kirsi - jogurtidessert	150				2	Kirss, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Pria piim	80					
	Rukkisepik	30				1;11;2	
OODE	Ahjukartulid köögiviljadega (mahe kartul)	250					Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Mustsõstra mahlajook	100					
	Jassi seemneleib	30				1;11;2	
TEISPÄEV KOKKU :		1395	52,80	44,73	198,85		
HS	Odrahelbepuder (mahe odrahelbed)	250				1;2	Odrahelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	30					
	Pria piim, R 2.5 %	150				2	
	Pria tomat	70					
LS	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60				1;7	Broileri kintsuliha nahata, kondita, , Õli
	Koorekaste peterselliga	50				1;2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Petersell
	Keedetud tatar	150					
	Peet	40					
	Värske kurk	40					
	Seemne-pähklisegu	10				11;6	
	Kastmevalik salatitele	5				10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Marja-kakao smuuti	150					Marjasegu , Banaan, Kakaopulber, Kontsentreeritud mahl õuna suhkruta, Lillkapsas
	Pria ploom	80					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30				1;11;2	
OODE	Lihthe hakklihasupp (mahe kartul)	200					Veisehakkliha, Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till
	Täisterasepik	30				1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1367	43,83	55,75	172,14		
HS	Keedetud muna (mahe munad)	40				3	
	Sepik ürdivõiga	60				1;2	
	Pria piim, R 2.5 %	100				2	
	Pria kaalikas	70					
LS	Värviline lõhesupp kinoaga	250				4	Lõhe filee tükid nahata, Kinoa, Õli, Brokoli, Kaalikas, Kartul, Lillkapsas , Porgand, Sibul mugul, Till
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150				1;2	Õun, Riivleib, Kohupiimapasta 3%, Õli, Ingver värske, Kõrvits
	Banaan	80					
	Kaerasepik	30				1;11;2	
OODE	Makaroniroog juustuga (mahe pasta)	200				1;2;3	Pasta penne, Piim 2,5%, Riiujuust 23%, Muna, Õli
	Õuna mahlajook (mahe õunamahla)	100					
	Täistera rukkileib	30				1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1368	55,63	42,35	196,61		
HS	Piima - kaheksaviljahelbesupp	250				1;2	8- viljahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Võisepik värske kurgiga	30				1;2	
	Pria nuikapsas	70					
LS	Veisehakklihakaste ürtidega (mahe veisehakkliha)	150					Tärklis maisi, Veisehakkliha, Purustatud tomatid omas mahlas, Õli, Porgand, Sibul, Till
	Keedetud kartulid (mahe kartul)	150					
	Valge redis	40					
	Porgand	40					
	Kastmevalik salatitele	5				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
	Pria õun (mahe)	80					
	Kodukandi rukkileib	30				1;11;2	
	Tatar kalkunilihaga	200					Kalkuniliha, tatar, sibul, porgand, petersell
OODE	Hautatud köögiviljad	20					Kaalikas, Kapsas pea, Porgand, Till värske
	Pria piim (mahe)	150				2	
	Jassi seemneleib	30				1;11;2	
REEDE KOKKU :		1396	41,68	46,85	201,83		
HS	Riisihelbepuder	250				2	Riisihelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	20					
	Pria piim (mahe)	100				2	
	Pria valge redis	70					
LS	Kodune seljanka (mahe kartul)	250					Sidrun, Broileri kuubikud, Sealiha kuubikud, Õli, Tomatipasta 28-30%, Oliivid mustad viilutatud, Kartul, kurk, Sibul, Till
	Hapukoor, R 20 %	10				2	
	Purukook õuntega	110				1;2;3	Õun, nisujahu, kaerajahu, muna, või 82%, hapukoor 20%
	Värske arbuus	80					
	Rehe rukkivormileib	30				1;11;2	
OODE	Omlett rohelise sibulaga (mahe munad)	110				2;3	Piim 2,5%, Muna, Õli, Roheline sibul
	Mustsõstra mahlajook	100					
	Kaerasepik	30				1;11;2	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		1381	46,17	47,91	193,14		