

Tartu Karlova Lasteaed menüü 03.02-07.02.2025 lasteaia keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmis toidu kaal	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		1362	32,02	47,89	204,08		
HS	Hirsipuder	250					2 Hirss, Piim 2,5%
	Maasikas	40					
LS	Rosinad näksimiseks	35					
	Pria piim (mahe)	100					2
LS	Pria porgand (mahe)	70					
	Köögiviljasupp kikerhernestega (mahe porgand, kartul)	250					Õli, Kikerhernes, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Till
LS	Kirsi - jogurtidessert	150					2 Kirss, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Pria piim	80					
LS	Kaerasepik	30					1;11;2
	Kaalika-kartulitamp (mahe kartul)	250					2 Või 82%, Piim 2,5%, Kaalikas, Kartul
LS	Hapukoor, R 20 %	20					2
	Mustsõstra mahlajook	100					
LS	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
TEISPÄEV KOKKU :		1386	54,48	54,04	170,27		
HS	Piima - tatarasupp (mahe piim)	250					2 Tatar, Piim 2,5%
	Rukkivõileib sulatatud juustuga	30					1;2
LS	Pria nuikapsas	70					
	Hautatud sealihatükid	60					Sealiha, Õli, Küüslauk, Sibul
LS	Koorekaste peterselliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Petersell
	Keedetud pasta (mahe pasta)	150					1;3
LS	Peet	40					
	Värske kurk	40					
LS	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Salatikaste	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
LS	Kaneeli-õuna smuuti	150					2 Banaan, Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%
	Apelsin	80					
LS	Täisterasepik	30					1;11;2
	Riisiroog hakklihaga (mahe riis)	200					Hakkliha, Õli, Kaalikas, Paprikasegu, Porgand, Sibul, Till värske, Riis sömer
LS	Külm jogurtikaste	30					2 Maitsestatamata jogurt 2,5%, Küüslauk, Till
	Pria piim, R 2.5 %	150					2
LS	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :		1417	46,22	43,97	210,88		
HS	Keedetud muna (mahe)	40					3
	Võisepik värske tomatiga	60					1;2
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2
	Pria kaalikas	70					
LS	Koorene lõhesupp (kartul, porgand)	250					2;4 Sidrun, Lõhe filee, Kohvikoor 10%, Õli, Brokoli, Kartul, Porgand, Sibul, Till
	Pirniaia kook	120					1;2;3 Pirm, Jahu nisu, Manna, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Muna, Õli
LS	Banaan	80					
	Kaerasepik	30					1;11;2
LS	Kuskuss kalkunilihaga	200					1 Kuskuss pärl, Kalkuniliha, Õli, Porgand, Sibul
	Aurutatud rohelistes oad	20					
LS	Õuna mahlajook (mahe mahl)	100					
	Rosinad näksimiseks	25					
LS	Jassi seemneleib	30					1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :		1339	43,70	51,38	180,46		
HS	Odratangupuder	250					1;2 Odratang, Piim 2,5%
	Hapukoorekaste	30					2
LS	Pria piim, R 2.5 %	150					
	Pria paprika	70					
LS	Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha)	150					1;2 Jahu nisu, Veisehakkliha, Hapukoor 20%, Õli, Sibul, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	150					
LS	Jääkapsas	40					
	Tomat	40					
LS	Salatikaste	10					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
LS	Mustsõstra-kirsikissell	150					Mustsõstar, Kirss, Tärklis kartuli
	Rosinad näksimiseks	25					
LS	Pria õun (mahe)	80					
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
LS	Sealiha - aedviljasupp (mahe kartul, porgand)	200					Sealiha, Õli, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Uba roheline
	Kaerasepik	30					1;11;2
REEDE KOKKU :		1412	54,70	52,75	183,63		
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe helbed)	250					1;2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	30					2
LS	Pria piim (mahe)	100					
	Pria valge redis	70					
LS	Läätsesupp kanalihaga (mahe porgand)	250					2 Apelsin, Läätsed punased, Kanaliha, Juust sulatatud, Õli, Porgand, Sibul, Petersell
	Kohupiimakreem	150					2 Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
LS	Maasikakaste	20					Maasikas
	Värske melon	80					
LS	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2
	Ahjupeet köögivilja-juustukattega (mahe porgand)	110					1;2;3 Riivjuust 23%, Brokoli, Lillkapsas, Paprikasegu, Porgand, Tomatikuubikud, Jahu nisu, Muna, Õli
LS	Soe piparmündi - marjajook	100					
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1383	46,22	50,01	189,86		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 10.02-14.02.2025 lasteaija keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmis toidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsiveskud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		1369	37,42	46,57	199,22		
HS	Rukkihelbepuder (mahe helbed)	250					1,2 Rukkihelbed, Piim 2,5%
	Marjasegu	30					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria lillkapsas	70					
LS	Oa- ja aedvilijahautis (mahe porgand)	150					9 Purustatud tomatid, Õli, Punane aeduba, Paprikasegu, Porgand, Seller juur, Sibul, Küüslauk
	Keedetud täisterariis	150					
	Porgand (mahe)	40					
	Värske kurk	40					
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Kastmevalik salatitele	10					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Maasika-keefirikokteil (mahe keefir)	150					2 Maasikas, Keefir 2,5%
	Pria õun (mahe)	80					
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
OODE	Omlett värskele ürtidega ja tomatiga (mahe piim)	150					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Petersell, värske, Tomat
	Rosinad näksimiseks	30					
	Mustsõstra mahlajook	100					
	Rukkisepik	30					1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :		1384	45,94	51,47	184,21		
HS	Mannapuder (mahe piim)	250					1,2 Manna, Piim 2,5%
	Õunapüree	30					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria tomat	70					
LS	Köögilijapüreesupp kalkunilihaga (mahe kartul, porgand)	250					2 Kalkuniliha, Vahukoor 35%, Õli, Kaalikas, Kartul, Lillkapsas, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Röstitud sepikukuubikud	20					1;2
	Marja - rukkikook (mahe rukkijahu)	150					1;2 Banaan, Rukki kama jahu, Rosinad, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
	Pria piim	80					
	Jassi seemneleib	30					1;11;2
OODE	Kartuli-juusturoog (mahe kartul)	200					2;9 Piim 2,5%, Juust sulatatud, Kartul, Porulauk, Seller vars
	Õuna mahlajook	100					
	Täistera rukkileib	30					1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :		1399	52,09	38,16	215,24		
HS	Tatrapuder	250					Tatar, Õli
	Külm hapukoorekaste	30					2 Hapukoor 20%, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske
	Piim, R 2,5%	150					2
	Pria kurk	70					
LS	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha)	60					1;2;3 Kaerasesepik, Veisehakkliha, Muna, Sibul, Küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	150					
	Peet	40					
	Valge redis	40					
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Kastmevalik salatitele	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Ahjuõunasmuut (mahe keefir)	150					2 Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
	Värske melon	80					
	Rosinad näksimiseks	30					
OODE	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2
	Koorene sealihasupp (mahe kartul, porgand)	200					2 Sealihha, Kohvikoor 10%, Õli, Kartul, Porgand, Porulauk, Sibul
	Täisterasesepik	30					1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :		1386	49,36	53,11	180,47		
HS	Munapuder	130					1;2;3 Jahu nisu, Piim 2,5%, Muna, Õli, Till värske
	Rukkileib toojuustuga	30					1;2
	Piim, R 2,5%	100					2
	Kaalikas	70					
LS	Borš kanaga (mahe kartul, porgand)	250					Kanaliha, Õli, Tomatipasta 28-30%, Kapsas pea, Kartul, Peetkeedetud, Porgand, Sibul
	Hapukoor, R 20 %	10					2
	Kama- kohupiimamagusloib	90					1;2 Banaan, Rukki kama jahu, Rosinad, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimamasta 3%, Vahukoor 35%
	Apelsin	80					
	Rukkisepik	30					1;11;2
OODE	Porgandi-odrajahu plaadipirukas (mahe keefir, porgand)	120					1;2;3 Jahu odra, Keefir 2,5%, Rivijuust 23%, Muna, Õli, Porgand
	Mustsõstra mahlajook	150					
REEDE KOKKU :		1395	52,44	50,25	187,94		
HS	Piima - hirsisupp (mahe piim)	250					2 Hirss, Piim 2,5%
	Võiseepik värske kurgiga	30					1;2
	Värske paprika	70					
LS	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	60					4 Forellifilee, Õli
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1;2 Jahu nisu, Või 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud tatar	150					
	Jääkapsas	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
	Roheline õuna-melonismuut	150					Mahl, Banaan, Melon, Õun, Spinat
	Banaan	80					
	Täistera rukkileib	30					1;11;2
OODE	Hakkliharisot (mahe veisehakkliha, porgand)	250					Riis sõmer, Veisehakkliha, Õli, Rohelised hemed, Magusad maisiterad, Paprikasegu, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Külm jogurtikaste	30					2 Maitsestatamata jogurt 2,5%, Küüslauk, Till
	Piim (mahe)	100					2,00
	Rehe rukkivormileib	30					
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		1386	47,45	47,91	193,42		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 17.02-21.02.2025 lasteaias keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmis toidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
ESMASPÄEV KOKKU :		1384	45,75	40,05	214,04			
HS	Viieviljapuder	250					1;2	5- viljahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Maasikas	30						
LS	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Kaunviljapüreesupp (mahe porgand)	250					2	Valge uba, Vahukoor 35%, Õli, Kaalikas, Porgand, Sibul mugul, Küüslauk
	Röstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Kohupiimakreem marjadega	100					2	Mustsõstar, Vaarikad , Maitsestatamata jogurt2,5%, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
	Pria piim	80						
	Rehe rukkivormleib	30					1;11;2	
CODE	Pasta köögiviljadega (mahe pasta, porgand)	200					1	Õli, Suvikõrvits, tsukiini, Porgand, Porrulauk, Pasta penne
	Õuna mahlajook	100						
	Kaerasepik	20					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1397	55,06	53,44	176,64			
HS	Piima - lõuna - eesti tangusupp	250					1;2	Lõuna - eesti tang, Piim 2,5%
	Rukkivõileib juustuga	30					1;2	
	Kõrvits	70						
LS	Hautatud kalkuniliha	60						Kalkuniliha, Õli, Sibul, Küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud riis (mahe)	150						
	Värske kapsas	40						
	Peet	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kastmevalik salatitele	10					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Kolmemarja smuut	150						Mahl , Maasikas , Mustsõstar, Vaarikad
	Banaan	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
CODE	Sealiha ahjuroog (mahe kartul, porgand)	200					2;3	Sealiha , Piim 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli, Kartul, Porgand, Sibul
	Pria piim (mahe)	150					2	
	Täisterasepik	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1415	52,19	48,57	191,92			
HS	Omlett	160					2;3	Piim 2,5%, Muna, Õli
	Sepik maksapasteediga	30					1;2;3;7	
	Rosinad näksimiseks	30						
	Piim, R 2,5%	100					2	
	Porgand (mahe)	70						
LS	Kana - klõmbisupp	250					1;2;3	Kanaliha, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Jahu nisu, Piim 2,5%, Muna
	Leivakook	100					1;2;3	Õun, Kodukandi rukkileib, Rosinad, Piim 2,5%, Muna, marjasegu
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Pria õun (mahe)	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
CODE	Tatar hakklihaga (mahe porgand)	230						Tatar, Hakkliha, Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Till
	Külm jogurtikaste	20					2	Maitsestatamata jogurt 2,5%, Küüslauk, Till
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1185	46,95	36,34	168,87			
HS	Riisipuder	250					2	Riis pudru, Piim 2,5%
	Õunapüree	30						
	Piim, R 2,5%	150					2	
	Värske paprika	70						
LS	Mulgikapsad sealihaga	150					1	Odrakruup, Sealiha , Hapukapsas
	Keedetud kartul (mahe kartul)	150					2	
	Värske kurk	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kastmevalik salatitele	10					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Jõhvika-jogurtikokteil	150					2	Maitsestatamata jogurt 2,5%, Marjasegu
	Rosinad näksimiseks	30						
	Värske melon	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
CODE	Kalkuni- köögiviljasupp (mahe kartul, porgand)	200						Kalkuniliha, Õli, Rohelised herned , Kartul, Lillkapsas , Porgand, Sibul
	Rukkisepik	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :		1364	32,82	51,23	192,53			
HS	Hirsipuder	250					2	Hirss, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	30						
	Piim (mahe)	100					2	
	Kaalikas	70						
LS	Kalaseljanka (mahe kartul)	250					4	Heigifilee , Lõhe filee , Oliivid , Õli, Tomatipasta 28-30%, Kartul, Hapukurk, Sibul, Till
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Mustsõstrakreem riisiga	150					2	Mustsõstar, Riis pudru, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Vahukoor 35%
	Apelsin	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
CODE	Õuna-kõrvitsakook	120					1;2;3	Õun, Jahu nisu, Kõrvitsaseemned, Jahu Kaera, Muna, Õli, Kõrvits
	Mustsõstra mahlajook	100						
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1349	46,55	45,93	188,8			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 25.02-28.02.2025 lasteaia keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmis toidu kaal	Toiduen ergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesiku d, grammi	Allergeen
TEISIPÄEV KOKKU :		1407	43,36	46,85	203,90		
HS	Neljaviiljapuder (mahe helbed)	250					1;2 4- viljahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Marjasegu	30					
	Rosinad näksimiseks	30					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria valge redis	70					
LS	Lihtne hakklihasupp (mahe veisehakkliha)	250					Veisehakkliha, Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till
	Maasika-jogurtidessert	130					2 Maasikas, Maitsestatata jogurt 2,5%, Vahukoor 35%
	Pria õun (mahe)	80					
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
CODE	Pasta kanalihaga (mahe pasta)	200					1 Pasta sarvekesed, Kanaliha, Õli, Sibul
	Mustõstra mahlajook	100					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20					1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :		1402	48,50	50,15	190,22		
HS	Piima- maisimannasupp	250					1;2 Maisimanna, Piim 2,5%
	Sepik kodujuustu ja maitserohelisega	30					1;2
	Värske kurk	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, Päevalilleseemned, Seesamiseemned valged
	Koorekaste tilliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud riis (mahe)	150					
	Hiinakapsas	40					
	Värske paprika	40					
	Kastmevalik salatitele	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Kiivi-banaani smuuti kõrvitsaseemnetega	150					Banaan, Kiivi, Kõrvitsaseemned
	Pria pirn	80					
	Täistera rukkileib	30					1;11;2
CODE	Hautatud kartulid tomati ja sealihaga (mahe kartul, porgand)	200					Sealiha, Purustatud tomatid, Õli, Kartul, Porgand, Sibul
	Piim, R 2,5%	150					2
	Jassi seemneleib	30					1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :		1386	52,46	44,10	196,42		
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe helbed)	250					1;2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	20					
	Piim, R 2,5%	100					2
	Porgand (mahe)	70					
LS	Kana-lillkapsasupp (mahe kartul, porgand)	250					Õli, Kartul, Lillkapsas, Paprikasegu, Porgand, Sibul, Till, Kanaliha
	Kohupiimavorm	130					1;2;3 Manna, Hapukoor 20%, Maitsestatata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%, Muna
	Marjakaste	20					Marjasegu
	Apelsin	80					
	Rukkisepik	20					1;11;2
CODE	Tatar kalkunilihaga (mahe porgand)	200					Tatar, Kalkuniliha, Õli, Porgand, Sibul, Petersell
	Külm jogurtikaste	30					2 Maitsestatata jogurt 2,5%, Küüslauk, Till
	Hibiskuse tee	100					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2
REEDE KOKKU :		1412	50,72	52,60	183,87		
HS	Ahjuomlett (mahe muna)	130					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli
	Rukkileib ürdivõiga	30					1;2
	Piim (mahe)	150					2
	Tomat	70					
LS	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe porgand)	60					1 Jahu nisu, Õli, Kikerhermes, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Koorekaste peterselliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Petersell
	Keedetud kartulid (mahe)	150					
	Peet	40					
	Värske kurk	40					
	Kastmevalik salatitele	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Jõhvikasmuuti	150					2 Jõhvikas, Banaan, Maitsestatata jogurt 2,5%
	Banaan	80					
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
CODE	Juurviljapüreesupp (mahe kartul, porgand)	250					2 Läätsed punased, Kohvikoor 10%, Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul
	Röstitud sepikukuubikud	20					1;2
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
NÄDALA KESKMINE KOKKU :		1402	48,76	48,42	193,6		