

Tartu Karlova Lasteaed menüü 03.03-07.03.2025 lasteaiia keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmis toidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
ESMASPÄEV KOKKU :		1368	51,71	36,56	209,64			
HS	Odrahelbepuder (mahe helbed)	250					1;2	Odrahelbed, Piim 2,5%
	Maasika toormoos	40						
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Läätsesupp sulajuustuga (mahe porgand)	250					2	Apelsin, Läätsed punased, Juust sulatatud, Õli, Porgand, Sibul, Petersell
	Kirsi - jogurtidessert	130					2	Kirss, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Pria õun (mahe)	80						
	Rukkisepik	30					1;11;2	
OODE	Sealihapilaff (mahe riis, porgand)	200						Riis sömer, Sealiha , Õli, Tomatipasta 28-30%, Porgand, Sibul
	Mustõstra mahlajook	100						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1404	43,52	42,78	216,08			
HS	Täisterakaerhelbepuder (mahe helbed)	250					1;2	Täisterakaerhelbed, Piim 2,5%
	Marja toormoos	40						
	Piim, R 2,5%	100					2	
	Kaalikas	70						
LS	Hemesupp sealihaga (mahe porgand)	250					1	Hernes, Odrakruup, Sealiha , Õli, Porgand, Sibul
	Vastlakukkel vahukoorega	60					1;2;3	Kukkel (vastapäevaks), Tuhk, Vahukoor 35%
	Värske melon	80						
	Täistera rukkileib	30					1;11;2	
OODE	Kuskuss köögiviljadega (mahe porgand)	200					1	Kuskuss pärl, Õli, Rohelised herned, Magusad maisiterad , Petersell, värske, Porgand, Sibul
	Õuna mahlajook	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1393	48,48	46,82	196,02			
HS	Hirsipuder	250					2	Hirss, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	40						
	Pria piim, R 2,5 %	150					2	
	Pria tomat	70						
LS	Hakkliha-köögivilja ahjuroog (mahe kartul, porgand)	250					2;3	Hakkliha , Piim 2,5%, Muna, Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Petersell
	Porgand (mahe)	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Salatikaste	10					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Marja-kamasmuuti (mahe keefir)	150					1;2	Marjasegu , Rukki kama jahu, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
	Kiivi	80						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
OODE	Kõrvitsapüreesupp kanalihaga (mahe kartul, porgand)	200						Kanaliha, Õli, Ingver värske, Kartul, Kõrvits, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1415	46,59	50,83	195,51			
HS	Piima - latrasupp	250					2	Tatar, Piim 2,5%
	Rukkileib ahjukalaga	30					1;2	Kodu rukkileib, Või 82%, Sidrunimahl, Lõhefilee, Õli
	Värske paprika	70						
LS	Hautatud kalkuniliha	60						Kalkuniliha , Õli, Sibul, Küüslauk
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Jahu nisu, Või 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud riis (mahe riis)	150						
	Tomat	40						
	Värske kapsas	40						
	Salatikaste	10					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Kaneeli-õuna smuuti	150					2	Banaan, Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%
	Pirn	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
OODE	Kartuli - porgandipuder (mahe kartul, porgand)	200					2	Või 82%, Piim 2,5%, Kartul, Porgand
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Piim (mahe)	150					2	
	Täisterasepik	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :		1376	58,97	62,44	144,33			
HS	Omlett	180					2;3	Piim 2,5%, Muna, Õli
	Rukkileib ürdivõiga	30					1;2	Sidrunimahl, Kodu rukkileib, Või 82%, Till värske
	Piim (mahe)	100					2	
	Nuikapsas	70						
LS	Kalassupp poola moodi (mahe porgand, kartul)	250					4	Heigifilee , Punane kala Õli, Kartul, Paprikasegu , Porgand, Porrulauk, Küüslauk, Petersell
	Kakao-kohupiimakreem	160					2	Kakaopulber, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
	Mustõstra toormoos	20						
	Banaan	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
OODE	Pasta veisehakklihaga (mahe pasta, veisehakkliha)	230					1;2	Veisehakkliha, Riiujuust 23%, Õli, Sibul, Küüslauk, Pasta spagetid
	Õuna mahlajook	100						
	Täistera rukkileib	30					1;11;2	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		1391	49,85	47,89	192,32			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 10.03-14.03.2025 lasteaia keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmis toidu kaal,	Toiduen ergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsiveskud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		1403	38,90	44,13	211,83		
HS	Viieviljapuder	250					1;2 5- viljahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Marja toormoos	40					
	Pria piim (mahe)	150					2
	Pria kurk	70					
LS	Aedvilja-läätsepaella (mahe porgand, riis)	250					Purustatud tomatid , Õli, Rohelised hemed , Küüslauk, Magusad maisiterad, Paprikasegu , Porgand, Sibul, Riis sömer, Läätsed rohelistes
	Värske kapsas	40					
	Tomat	40					
	Salatikaste	10					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Maasika jogurtikokteil	150					2 Maasikas , Maitsestatamata jogurt 2,5%
	Pria piim	80					
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
	Bataadipüreesupp (kartul, porgand)	200					2 Kohvikoor 10%, Õli, Bataat, Kartul, Porgand, Sibul, Küüslauk
OOD	Röstitud sepikukuubikud	20					1;2
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :		1429	46,62	52,66	194,34		
HS	Tatrapuder	250					Tatar, Õli
	Hapukoorekaste	30					1;2 Jahu nisu, Hapukoor 20%, Õli, Till värske
	Pria piim, R 2.5 %	100					2
LS	Kirsstomat	70					
	Kanasupp kikerhernestega (mahe kartul, porgand)	250					Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Till, Kikerherned, Kanaliha
	Leivasupp õuntega	100					1 Õun, Kodu rukkileib, Mahl
	Piim, R 2,5%	50					2
	Kiivi	80					
	Kaerasepik	30					1;11;2
	Kartuliroog hakklihaga (mahe kartul)	230					Hakkliha , Õli, Sibul, Kartul
OOD	Mustsõstra mahlajook	100					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :		1393	50,88	37,66	216,91		
HS	Riisipuder	250					2 Riis pudru, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	40					
	Pria piim, R 2.5 %	150					2
	Pria paprika	70					
LS	Lõhefileetikid seesamiseemnetega	60					11;4 Lõhe filee , Seesamiseemned valged, Seesamiseemned mustad, Õli
	Aurutatud brokoli ja porgandi segu (mahe porgand)	20					
	Valge kaste maitseroheliselega	50					1;2 Jahu nisu, Väi 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	150					
	Hilnakapsas	40					
	Värske kurk	40					
	Salatikaste	10					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Kolmemarja smuut	150					Mahl , Maasikas , Mustsõstar, Vaarikad
	Banaan	80					
	Täistera rukkileib	20					1;11;2
OOD	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartul, porgand)	250					Kalkuniliha , Õli, Kartul, Lillkapsas , Paprikasegu , Porgand, Sibul, Till
	Jassi seemneleib	30					1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :		1366	57,35	51,53	168,04		
HS	Ahjuomlett	160					1;2;3 Jahu nisu, Piim 2,5%, Muna, Õli, Till värske
	Rukkileib toorjuustuga	30					1;2 Sidrunimahl, Kodu rukkileib, Toorjuust 22%, Till värske
	Piim, R 2,5%	100					2
	Pria porgand (mahe)	70					
LS	Rassolnik sealihaga (mahe kartul, porgand)	250					1 Odrakruup, Sealihaga , Õli, Kartul, Kurk, Porgand, Sibul, Till
	Hapukoor, R 20 %	20					2
	Kõrvitsa-õunakreem	150					2 Õun, Toiduželatiin, Vahukoor 35%, Mahl , Kõrvits
	Apelsin	80					
	Rukkisepik	30					1;11;2
	Makaronid kanaga (mahe pasta)	200					1 Pasta sarvekesed, Kanaliha, Õli, Porgand, Sibul
OOD	Õuna mahlajook	100					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2
REEDE KOKKU :		1388	44,09	55,17	181,13		
HS	Piima - hirsisupp	250					2 Hirss, Piim 2,5%
	Sepik maksapasteediga	30					1;2;3;7
	Maksapasteedi määre	0					2 Veisemaks, Vahukoor 35%, Väi 82%, Õli, Porgand, Sibul mugul
	Pria kapsas	70					
LS	Veiselihaga kollet (mahe veisehakkliha)	60					1;3 Sepik, Veisehakkliha, Muna, Õli, Sibul, Küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud päri kuskuss	150					1
	Kaalikas	40					
	Värske paprika	40					
	Salatikaste	10					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Jõhvika-puuviljakissell	150					Jõhvikas , Pim , Õun, Tärklis kartuli
	Õun (mahe)	80					
	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2
OOD	Brownie	90					1;2;3 Jahu nisu, Kakaopulber, Väi 82%, Muna, Peet keedetud
	Piim (mahe)	150					2
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1396	47,57	48,23	194,45		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 17.03-21.03.2025 lasteaias keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmis toidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		1376	34,50	39,00	223,30		
HS	Odrahelbepuder (mahe helbed)	250					1;2 Odrahelbed, Piim 2,5%
	Mustsõstra toormoos	40					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria porgand (mahe)	70					
LS	Köögilijasupp kikerhernestega (mahe kartul, porgand)	250					Õli, Kikerhernes, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Till
	Jogurt-kohupiimakreem	150					2 Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Jõhvika toormoos	20					
	Pria piim	80					
	Kaerasepik	30					1;11;2
OODE	Kartuli - hapukoorevorm (mahe kartul)	200					2 Hapukoor 20%, Riivjuust 23%, Õli, Kartul, Sibul
	Mustsõstra mahlajook	100					
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :		1391	55,62	48,75	183,74		
HS	Piima-makaronisupp (mahe pasta)	250					1;2 Pasta sarvekesed, Või 82%, Piim 2,5%
	Rukkivõileib juustuga	30					1;2 Kodu rukkileib, Või 82%, Juust villutatud 27%
	Pria kurk	70					
LS	Kodused kananagitsad	60					1;2;3 Jahu maisi, Riivsaia, Kanaliha, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Muna
	Koorekaste peterselliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Petersell
	Keedetud tatar	150					
	Hiinakapsas	40					
	Värske paprika	40					
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Salatikaste	10					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Ahjuõunasmuuti	150					2 Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
	Värske melon	80					
	Jassi seemneleib	30					1;11;2
OODE	Omlett spinatiga	100					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Spinat, purustatud
	Pria piim, R 2,5 %	150					2
	Täisterasepik	30					1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :		1364	45,66	42,68	198,91		
HS	Mannapuder	250					1;2 Manna, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	40					
	Pria piim, R 2,5 %	100					2
	Pria nuikapsas	70					
LS	Selge kalasupp	250					4 Saidafilee , Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Till
	Maasikakreem riisiga	130					2 Maasikas , Riis pudru, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Vahukoor 35%
	Apelsin	80					
	Kaerasepik	30					1;11;2
OODE	Pasta kanalihaga (mahe pasta)	230					1 Pasta sarvekesed, Kanaliha, Õli, Sibul
	Õuna mahlajook	100					
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :		1366	58,31	51,71	168,57		
HS	Omlett juustuga	130					2;3 Piim 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli
	Võiseplik lihaga	30					1;2 Südameseplik, Või 82%, Sealiha, Porgand, Sibul
	Pria piim, R 2,5 %	150					2
	Pria paprika	70					
LS	Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha)	150					1;2 Jahu nisu, Veisehakkliha, Hapukoor 20%, Õli, Sibul, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	150					
	Tomat	40					
	Peet	40					
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Salatikaste	10					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Kirsikissell	130					
	Banaan	80					
OODE	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2
	Brokolipüreesupp kalkunilihaga (mahe kartul)	200					2 Kalkuniliha , Kohvikoor 10%, Õli, Brokoli, Kartul, Sibul, Küüslauk
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2
	Jassi seemneleib	30					1;11;2
REEDE KOKKU :		1383	39,09	38,74	219,06		
HS	Viieviljapuder	250					1;2 5- viljahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	40					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria valge redis	70					
LS	Talupojasupp sealihaga (mahe kartul, porgand)	250					1;9 Odratang, Sealiha, Kurk , Õli, Kaalikas, Kartul, Porgand, Seller juur, Sibul, Petersell
	Hapukoor, R 20 %	10					2
	Õuna -rukkivaht (mahe rukkijahu)	100					1 Jahu rukki, Mahl
	Piim (mahe)	50					2
	Pria piim	80					
	Täistera rukkileib	30					1;11;2
	OODE	Rabarberikook	100				
Mustsõstra mahlajook		100					
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1376	46,64	44,18	198,72		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 24.03-28.03.2025 lasteaia keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmis toidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		1379	41,50	46,41	202,81		
HS	Maisimannapuder	250					2 Maisimanna, Piim 2,5%
	Maasika toormoos	40					
LS	Pria piim (mahe)	150					2
	Pria nuikapsas	70					
LS	Köögivilja-kikerherne pajaroog	150					Sidrun, Õli, Kikerhermes, Brokoli, Lillkapsas 2,5kg, Paprikasegu 2,5kg
	Keedetud kartulid (mahe)	150					
	Kaalikas	40					
	Värske kurk	40					
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Salatikaste	10					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					
	Jassi seemneleib	30					1;11;2
	OODI	Kana - riisiporgand (mahe riis, porgand)	200				
Rukkisepik		30					1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :		1360	42,28	43,61	203,93		
HS	Tatrapuder	250					Tatar, Õli
	Hapukoorekaste	30					1;2 Jahu nisu, Hapukoore 20%, Õli, Till värske
LS	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)	130					2 Tärklis kartuli, Piim 2,5%
	Maasika toormoos	20					
	Apelsin	80					
OODI	Täisterasepik	30					1;11;2
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	180					Õli, Kartul
	Riivjuust	20					2
	Mustõstra mahlajook	100					
	Täistera rukkileib	20					1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :		1385	48,54	38,35	213,74		
HS	Rukkihelbepuder (mahe helbed)	250					1;2 Rukkihelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	20					
LS	Pria piim, R 2.5 %	150					2
	Pria kurk	70					
LS	Ahjus küpsetatud punane kalaflee	60					4 Sidrunimahl, Punasekala filee, Õli
	Koorekaste tilliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud riis (mahe)	150					
	Porgand (mahe)	40					
	Tomat	40					
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Salatikaste	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Jõhvikakissell	150					Jõhvikas, Tärklis kartuli
	Värske melon	80					
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
OODI	Kalkuni - klimbisupp (mahe porgand, kartul)	200					1;2;3 Kalkuniliha, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Jahu nisu, Piim 2,5%, Muna
	Kaerasepik	30					1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :		1361	48,81	55,32	166,49		
HS	Munapuder (mahe muna)	160					1;2;3 Jahu nisu, Piim 2,5%, Muna, Õli, Till värske
	Rukkileib juustuvõi ja värske kurgiga	30					1;2 Kodu rukkileib, Või 82%, Riivjuust 23%, Kurk värske
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2
	Kirsstomat	70					
LS	Kanasupp valgete ubadega (mahe kartul, porgand)	250					Valged oad, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Till, Kanaliha
	Kohupiimakreem	85					2 Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Marjakissell	85					Marjasegu, Tärklis kartuli
	Banaan	80					
OODI	Rukkisepik	30					1;11;2
	Riisiroog hakklihaga (mahe riis, porgand)	200					Hakkliha, Õli, Kaalikas, Paprikasegu, Porgand, Sibul, Till värske, Riis sömer
	Õuna mahlajook	100					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2
REEDE KOKKU :		1394	56,18	50,88	181,70		
HS	Piima - lõuna - eesti tangusupp	250					1;2 Lõuna - eesti tang, Piim 2,5%
	Sepik kanavõidega	30					1;2
LS	Pria kaalikas	70					
	Ahusealiha	60					Sealiha, Õli
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2 Jahu nisu, Või 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud tatar	150					
	Jääkapsas	40					
	Värske paprika	40					
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Salatikaste	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%
	Kiivi	80					
OODI	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
	Porgandi-odrajahu plaadipirukas (mahe keefir)	120					1;2;3 Jahu odra, Keefir 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli, Porgand
	Pria piim (mahe)	150					2
NÄDALA KESKMINE KOKKU :		1376	47,46	46,91	193,73		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 31.03-04.04.2025 lasteaia keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmis toidu kaal	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
ESMASPÄEV KOKKU :		1377	45,54	35,97	225,58			
HS	Odrahelbepuder (mahe helbed)	250					1;2	Odrahelbed, Piim 2,5%
	Marjasegu	40						
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Kaunviljapüreesupp (mahe porgand)	250					2	Valge uba, Vahukoor 35%, Õli, Kaalikas, Porgand, Sibul mugul, Küüslauk
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Kohupiimakreem marjadega	130					2	Marjasegu, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
	Pria piim	80						
	Täistera rukkileib	30					1;11;2	
OODE	Hautatud köögiviljad (mahe porgand)	30						Kaalikas, Kapsas pea, Porgand, Till värske
	Ahjukartulid (mahe)	150						Õli, Kartul
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Jassi seemneleib	20					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1394	52,47	41,34	208,68			
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe helbed)	250					1;2	Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	40						
	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Pria nuikapsas	70						
LS	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha)	60					1;3	Sepik, Veisehakkliha, Muna, Õli, 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	
	Salatikaste	10					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Kõrvitsa-mangosmuuti	150						Banaan, Mango, Kõrvits, Mahl apelsini
	Pria õun (mahe)	80						
	Täistera rukkileib	30					1;11;2	
OODE	Kalkuni- köögiviljasupp (mahe kartul, porgand)	250						Kalkuniliha, Õli, Rohelised herved, Kartul, Lillkapsas, Porgand, Sibul
	Rukkisepik	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1392	56,78	57,83	163,49			
HS	Omlett tomati- ja juustuga	150					2;3	Piim 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli, Tomat
	Rukkileib ürdikohupiimaga	30					1;2	Sidrunimahl, Kodu rukkileib, Kohupiimapasta 3%, Till värske
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria porgand (mahe)	70						
LS	Aedvilja-kalassupp (mahe kartul, porgand)	250					4	Heigifilee, Lõhe filee, Õli, Brokoli, Kartul, Lillkapsas, Porgand, Porrulauk, Sibul, Till
	Maasika-jogurtidessert	130					2	Maasikas, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Vahukoor 35%
	Banaan	80						
	Täisterasepik	30					1;11;2	
OODE	Tatar kanalihaga	250						Tatar, Kanaliha, Õli, Porgand, Sibul, Petersell
	Õuna mahlajook	100						
	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1387	52,25	48,70	187,30			
HS	Piima-riisisupp	250					2	Riis pudru, Piim 2,5%
	Võisepik lihaga	30					1;2	Südamesepik, Või 82%, Sealiha, Porgand, Sibul
	Pria paprika	70						
LS	Hautatud kartulid kanalihaga (mahe kartul, porgand)	250						Kanaliha, Õli, Kartul, Porgand
	Värske kapsas	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Salatikaste	10					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Mustsõstrakissell	150						Mustsõstar, Tärklis kartuli
	Värske melon	80						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
OODE	Makaronid hakklihaga (mahe pasta, veisehakkliha)	200					1	Pasta sarvekesed, Veisehakkliha, Õli, Sibul
	Pria piim (mahe)	150					2	
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :		1378	42,04	48,83	197,61			
HS	Neljaviiljapuder (mahe helbed)	250					1;2	4- viiljahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	40						
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Ukraina Borš sealihaga (mahe kartul, porgand)	250						Sealiha, Õli, Tomatipasta 28-30%, Kapsas pea, Kartul, Paprikasegu, Peet keedetud, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Marja - rukkikook (mahe rukkijahu)	100					1;2;3	Marjasegu, Jahu nisu, Jahu rukki, Piim 2,5%, Muna, Õli
	Kiivi	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
OODE	Omlett ürtidega	130					2;3	Piim 2,5%, Muna, Õli, Petersell, värske, Basilik lahtine
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Täistera rukkileib	20					1;11;2	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1386	49,82	46,53	196,53			