

Tartu Karlova Lasteaed menüü 10.06-14.06.2024 lasteaija keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmis toidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud , grammi	Allergeen	Koostisosad
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>1366</b>	<b>35,72</b>	<b>50,15</b>	<b>194,36</b>			
HS	Rukkijahelbepuder, mahe rukkijahelbed	250					1;2	Rukkijahelbed, piim R 2,5%
	Kirss	20						
LS	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Tomati - läätsesupp, mahe kartul	250						Kartul, sibul, porgand, läätsed, küüslauk, paprika, purustatud tomatid
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Maasika-jogurtidessert	150					2	Maasikad, m/a jogurt R 2,5 %, vahukoor R 35%
	Pria piim	80						
OODE	Kaerasesepik	30					1;11;2	
	Kartulivormiroog, mahe kartul	200					10;2;3	Sibul, paprika, spinat, kartul, muna, maitsestamata jogurt R 2,5 %, riivjuust R 23 %
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>1377</b>	<b>53,09</b>	<b>41,25</b>	<b>201,96</b>			
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed, mahe piim	250					1;2	Odrahelbed, Piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	30						
LS	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Pria tomat	70						
LS	Hautatud kalkunilihatükid	60						Kalkuniliha, sibul, küüslauk
	Koorekaste peterselliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, petersell
	Keedetud tatar	150						
	Hiinakapsas	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Ahjuõunasmuut	150					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, õun
OODE	Melon	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
	Koorene sealihasupp, mahe kartul	200					2	Sealiha, porgand, sibul, kartul, porrulauk, kohvikoor R 10%
	Täisterasesepik	30					1;11;2	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1385</b>	<b>48,13</b>	<b>51,74</b>	<b>181,27</b>			
HS	Keedetud muna, mahe munad	40					3	
	Sepik ürdivõiga	60					1;2	
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Oasupp veiselihaga, mahe kartul	250					1;9	Veiseliha, odrakruup, uba, kartul, porgand, sibul, küüslauk, seller
	Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	180					1;2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiim R 5 %, banaan, marjasegu, täisterakaerahelbed
	Pria õun	80						
OODE	Kaerasesepik	30					1;11;2	
	Makaronid kanahakklihaga, mahe pasta	250					1	Pasta, kanahakkliha, sibul, porgand
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1393</b>	<b>46,40</b>	<b>59,61</b>	<b>170,54</b>			
HS	Piima - kaheksaviiljasupp	250					1;2	Kaheksaviiljahelbed, Piim R2,5%
	Rukkileib toorjuustuga	30					1;2	
LS	Pria porgand	70						
	Kartuli ja lillkapsaröög sealihaga, mahe kartul	250						Sealiha, kartul, lillkapsas, sibul, porgand, petersell
LS	Valge redis	40						
	Peet	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Mustsõstra-kirsikissell	180						Mustsõstar, kirss, tärklis
	Banaan	80						
OODE	Rukkisesepik	30					1;11;2	
	Omlett basiilikuga, mahe munad	150					2;3	Muna, piim R 2,5 %, basiilik
	Pria piim, mahe piim	150					2	
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>1366</b>	<b>37,21</b>	<b>39,82</b>	<b>216,23</b>			
HS	Riisipuder	250					2	Riis, Piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	20						
LS	Pria piim, mahe piim	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Koorene lõhesupp, mahe kartul	250					2;4	Lõhe, kohvikoor R 10%, brokoli, porgand, kartul, sibul, till
	Rabarberikook	110					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rabarber
	Arbuus	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
OODE	Kuskuss kõõgiviljadega	110					1	Päril kuskus, sibul, mais, porgand, hernes, petersell
	Hibiskuse tee	100						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>1377</b>	<b>44,11</b>	<b>48,51</b>	<b>192,87</b>			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 17.06-21.06.2024 lasteaija keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmis toidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsiveskud , grammi	Allergeen	Koostisosad
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>1390</b>	<b>52,68</b>	<b>44,78</b>	<b>194,23</b>			
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe kaerahelbed	250					1,2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Maasikas	30						
LS	Pria piim, mahe piim	150					2	
	Pria kurk	70						
LS	Hautatud sealihatükid	60						Sealiha, sibul, küüslauk
	Valge kaste maitserohelisega	50					1,2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud pasta, mahe pasta	150					1,3	
	Peet	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11,6	
	Marja-keefirikokteil, mahe keefir	150					2	Marjasegu, keefir R 2,5 %
	Pria piim	80						
	Jassi seemneleib	30					1,11,2	
	OODP	Piima - lõuna - eesti tangusupp	200					1,2
Rukkisepik		30					1,11,2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>1368</b>	<b>38,95</b>	<b>52,90</b>	<b>183,54</b>			
HS	Tatrahelbepuder, mahe piim	250					1,2	Rukkihelbed, piim R 2,5%
	Kodujuust	30						
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Värskekapsasupp kalkunilihaga, mahe kartul	250						Porgand, sibul, kartul, kapsas, kalkuniliha, till, petersell
	Vaarikakook	120					1,2	Vaarikad, nisujahu, muna, või R 82 %
	Arbuus	80						
OODP	Täisterasepik	30					1,11,2	
	Azuu kartulitega, mahe kartul	200						Sibul, kurk, tomatipasta 28-30%, petersell, kartul, uba
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1,11,2	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1370</b>	<b>60,12</b>	<b>58,36</b>	<b>153,31</b>			
HS	Munapuder	180					1,2;3	Muna, Piim R 2,5%, nisujahu, till
	Sepik sulatatud juustuga	30					1,2	
LS	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	60					4	Forell
	Koorekaste tilliga	50					1,2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud riis, mahe riis	150						
	Värske kapsas	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	15					11,6	
	Kirsi - jogurtismuuti	150					2	Kirss, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria õun	80						
	Jassi seemneleib	30					1,11,2	
	OODP	Sealiha - aedviljasupp, mahe kartul	200					
Kaerasepik		30					1,11,2	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1393</b>	<b>45,72</b>	<b>47,39</b>	<b>194,98</b>			
HS	Viieviljapuder	250					1,2	Viieviljahelbed, Piim R2,5%
	Mustõstra toormoos	20						
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria paprika	70						
LS	Kartuli-porrulaugu püreesupp kanalihaga, mahe kartul	250					2	Kartul, porrulauk, kanaliha, sibul, vahukoor R 35%
	Röstitud sepikukuubikud	10					1,2	
	Maasikatarretis	130						Maasikas, toiduželatiin, õuna-kirsi mahl
	Vahukoor	20					2	
	Melon	80						
	Rehe rukkivormileib	30					1,11,2	
OODP	Tatar hakklihaga, mahe veisehakkliha	200						Hakkliha, porgand, sibul, küüslauk, petersell, tatar, till
	Mustõstra mahlajook	100						
	Täisterasepik	30					1,11,2	
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>1419</b>	<b>38,78</b>	<b>36,03</b>	<b>238,76</b>			
HS	Piima - hirsisupp	250					2	Hirss, Piim R2,5%
	Rukkileib ürdikohupiimaga	30					1,2	
LS	Pria valge redis	70						
	Läätsepikkpoiss, mahe läätsed	60					1	Läätsed, riis, sibul, küüslauk, tomatipasta 28-30%
	Koorekaste peterselliga	50					1,2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, petersell
	Keedetud kartulid, mahe kartul	150						
	Porgand	40						
	Kaalikas	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11,6	
	Jõhvika-õunakissell	150						Jõhvikad, õun, tärkliis
	Banaan	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1,11,2	
OODP	Kodune marjakook	120					1,2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, marjasegu
	Pria piim, mahe piim	150					2	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>1388</b>	<b>47,25</b>	<b>47,89</b>	<b>192,96</b>			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 25.06-28.06.2024 lasteaja keskmisele rühmale 5-6 aastastele			Valmis toidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud , grammi	Allergeen	Koostisosad
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1392</b>	<b>38,76</b>	<b>46,58</b>	<b>208,74</b>			
HS	Neljaviiljapuder, mahe neljaviljahelbed	250					1;2	Neljaviiljahelbed, piim R 2,5%	
	Marjasegu	30							
	Pria piim, mahe piim	100					2		
	Pria porgand	70							
LS	Köögiviljasupp valgete ubadega, mahe kartul	250						Sibul, porgand, porru, uba, kartul, till, petersell	
	Kohupiimakreem	150					2	Kohupiimapasta R 3%, m/a jogurt R 2,5 %	
	Aedmarjamoos	30							
	Pria piim	80							
	Kaerasepik	30					1;11;2		
OODE	Mulgipuder, mahe kartul	200					1;2	Kartul, odrakruup, sibul, piim R 2,5 %	
	Hapukoor, R 20 %	10					2		
	Mustsõstra mahlajook	150							
	Rehe rukkivormleib	30					1;11;2		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1375</b>	<b>60,65</b>	<b>51,53</b>	<b>166,83</b>			
HS	Omlett ürtidega	180					2;3	Muna, piim R 2,5 %, petersell, basiilik	
	Sepik kanavõidega	30					1;2		
	Pria piim, R 2.5 %	150					2		
	Pria kurk	70							
LS	Sealiharisoto, mahe riis	250						Sealiha, sibul, porgand, hemed, paprika, mais, riis, küüslauk	
	Jääkapsas	40							
	Tomat	40							
	Seemne-pähklisegu	15					11;6		
	Maasika jogurtkokeil	150					2	Maasikad, m/a jogurt R 2,5 %	
OODE	Pria õun	80							
	Täisterasepik	30					1;11;2		
	Kreemine püreesupp kalkunilihaga, mahe kartul	200					2	Kartul, porgand, lillkapsas, borjuust R 22%, kalkuniliha	
	Röstitud sepikukuubikud	20					1;2		
Kodukandi rukkileib	30					1;11;2			
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1394</b>	<b>51,42</b>	<b>41,38</b>	<b>205,69</b>			
HS	Rukkibelbepuder, mahe rukkibelbed	250					1;2	Rukkibelbed, Piim R2,5%	
	Jõhvikapüree	20							
	Pria piim, R 2.5 %	100					2		
	Pria kapsas	70							
LS	Kalasupp tomatiga, mahe kartul	250					4	Kartul, porgand, porrulauk, sibul, meriahvenafilee, tomat, till	
	Marjane sepikuvorm	100					1;2;3	sepik, marjasegu, piim R 2,5 %, muna, või R 82 %	
	Piim, R 2,5%	50					2		
	Melon	80							
	Kaerasepik	30					1;11;2		
OODE	Kanapasta, mahe pasta	200					1	Pasta, kanaliha, porgand, küüslauk, petersell, paprika	
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	150							
	Jassi seemneleib	30					1;11;2		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>1308</b>	<b>49,06</b>	<b>54,52</b>	<b>158,57</b>			
HS	Piima- tatarasupp	250					2	Tatar, Piim R2,5%	
	Rukkileib ahjukalaga	30					1;2		
	Pria tomat	70							
LS	Hakklihapall veisehakklihast, mahe veisehakkliha	60					1;3	Sepik, riivsai, veisehakkliha, muna, sibul, küüslauk	
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till	
	Keedetud kartulid, mahe kartul	150							
	Peet	40							
	Valge redis	40							
	Seemne-pähklisegu	10					11;6		
	Jõhvikakissell	150						Jõhvikad, tärklis	
	Värske arbuus	80							
OODE	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2		
	Ahjupirukas brokoli-juustukattega	100					1;2;3	Keefir R 2,5 %, nisujahu, muna, riivjuust R 23%, brokoli, sibul	
	Pria piim, mahe piim	150					2		
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1368</b>	<b>49,97</b>	<b>48,5</b>	<b>184,96</b>			