

Tartu Karlova Lasteaed menüü 04.03-08.03.2024		Valmisibi du kaal, grammi	Toiduen ergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesiku d, grammi	Allergee n	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		1501	54,92	39,54	235,08			
HS	Viieviljapuder	250					1;2	Viieviljajhelbed,Piim R2,5%
	Maasikas	20						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria nuikapsas	70						
LS	Kaunviljapüreesupp	250					2	Valge uba, sibul, porgand, kaalikas, küüslauk, vahukoor R 35%
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Kohupiimakreem	150					2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiimapasta R 3 %
	Marjapüree	20						
	Pria õun	80						
	Kaerasepik	50					1;11;2	
OODI	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga, mahe kartul	120					2	Kartul, riivjuust R 23%, tomat
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Rehe rukkivormileib	50					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1528	70,40	61,00	177,34			
HS	Ahjuomlett	150					1;2;3	Muna,piim,nisujahu,till
	Võisepik lihaga	45					1;2	
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria porgand, mahe	70						
LS	Ahjus küpsetatud forellifilee	60					4	Forellifilee
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,till
	Kartulipuder, mahe kartul	180					2	
	Kaalikas	40						
	Aurutatud mais	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Banaani-mango jogurtikokteil	180					2	Banaan, mango, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria pirn	80						
	Kodukandi rukkileib	40					1;11;2	
	Kalkuni-lillkapsasupp	250						Kartul,lillkapsas,sibul,porgand,paprika,till, kalkuniliha
Täisterasepik	50					1;11;2		
KOLMAPÄEV KOKKU :		1506	55,44	41,96	230,37			
HS	Nisuhelbepuder, mahe nisuhelbed, mahe piim	250					1;2	Nisuhelbed,Piim R2,5%
	Aedmarjamoos	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria paprika	70						
LS	Hakklihasupp	250						Hakkliha, kartul, hemed, porgand, kapsas, sibul
	Marjatarrets	150						Marjasegu, kontsentreeritud mahl õuna-kirsi suhkruta, toiduželatiin
	Vahukoor	20					2	
	Apelsin	80						
	Jassi seemneleib	40					1;11;2	
OODI	Köögivilja - tatarroog sealihaga	250					2	Sealiha, tatar, porgand, kaalikas, sibul, küüslauk, petersell
	Külm hapukoorekaste	30					2	Hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, till
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Kaerasepik	50					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1523	49,78	52,07	216,16			
HS	Piima - täisterakaerahelbesupp, mahe kaerahelbe	250					1;2	Täisterakaerahelbed,piim R 2,5%
	Sepik juustuvõiga	45					1;2	
	Pria kurk	70						
LS	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60						Kanaliha
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R2,5,nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud riis	180						
	Porgand, mahe	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria piim, mahe	150					2	
	Banaan	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	50					1;11;2	
	Köögiviljasupp lihata	250						Porgand, sibul, kaalikas, kapsas, kartul, till
Täisterasepik	40					1;11;2		
REEDE KOKKU :		1519	36,31	61,96	202,60			
HS	Maisimannapuder	250					2	Maisimanna,Piim R2,5 %
	Aedmarjamoos	20						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Külasupp sealihaga, mahe kartul	250					1	Odrakruup, sibul, porgand, till, sealiha, kaalikas, kapsas, kartul
	Karamellpuding	130					2	Piim R 2,5 %, tärklis
	Marja toormoos	20						
	Kiivi	80						
	Kodukandi rukkileib	60					1;11;2	
OODI	Brownie	120					1;2;3	Kakaopulber, või R 82 %, muna, peet
	Piparmündi tee	100						
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1515	53,37	51,31	212,31			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 11.03-15.03.2024 lasteaias vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		1564	54,97	43,26	241,84			
HS	Kiirkaerahelbepuder	250					1,2	Kiirkaerahelbed, piim R 2,5%
	Marjasegu	20						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria kurk	70						
LS	Kodune hakklihakaste	150					1,2	Hakkliha, sibul, porgand, nisujahu, hapukoor R 20%, till
	Keedetud tatar	180						
	Peet, mahe	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kirsi-jogurtikokteil	180					2	Kirsid, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria õun	80						
Jassi seemneleib	60					1;11;2		
OODE	Piima - hirsisupp, mahe hirss	250					2	Hirss, piim R 2,5%
	Rukkiseepik	60					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1559	53,09	60,66	199,75			
HS	Munapuder	130					1;2;3	Muna, Piim R 2,5%, nisujahu, till
	Sepik ürdivõiga	45					1;2	
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria porgand, mahe	70						
LS	Koorene sealihasupp	250					2	Sealiha, porgand, sibul, kartul, porrulauk, kohvikoor R 10 %
	Kaerahelbe - marjakrõbedik	130					1;2	Marjasegu, nisujahu, täisterakaerahelbed, või R 82 %
	Vaniljekaste	20					2	Tärklis, piim R 2,5%
	Pria piim	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
OODE	Makaronid kanaga, mahe pasta	250					1	Pasta, kanaliha, sibul, porgand
	Mustõstra mahlajook	100						
	Täisteraseepik	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1511	41,98	34,67	255,60			
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed	250					1;2	Odrahelbed, Piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	20						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria tomat	70						
LS	Oakotlet	60					10	Porgand, sibul, küüslauk, punane uba, sinep
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud riis, mahe	180						
	Värske kapsas	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Maasikasmuut	180					2	Maasikad, m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %
	Apelsin	80						
	Kaeraseepik	50					1;11;2	
OODE	Porgandipüreesupp, mahe porgand	250					2	Kartul, kapsas, porgand, sibul, kohvikoor R 10 %
	Röstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Täistera rukkileib	50					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1530	50,60	50,96	215,81			
HS	Rukkibelbepuder, mahe rukkibelbed	250					1;2	Rukkibelbed, Piim R2,5%
	Maasika toormoos	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria lillkapsas, mahe	70						
LS	Lihne kalasupp munaga	250					3;4	Heigifilee, sibul, kartul, porgand, muna, till
	Kuldne kõrvitsakreem	150					2	Kõrvits, želatiin, vahukoor R 35 %, mahl
	Banaan	80						
	Rehe rukkivormileib	40					1;11;2	
OODE	Kartuliroog hakklihaga, mahe kartul	250						Kartul, hakkliha, sibul
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Täisteraseepik	40					1;11;2	
REEDE KOKKU :		1520	54,31	57,95	200,97			
HS	Piima - kaheksaviiljasupp	250					1;2	Kaheksaviiljahelbed, Piim R2,5%
	Rukkivõileib värske kurgiga	45					1;2	
	Pria salatilehed	70						
LS	Hautatud kalkunilihatükid	60						Kalkuniliha, sibul, küüslauk
	Koorekaste peterselliga	50					1;2	Kohvikoor R10%, nisujahu, petersell
	Keedetud kartulid, mahe kartul	180						
	Porgand, mahe	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Marjakissell	180						Tärklis, marjasegu
	Melon	80						
Kodukandi rukkileib	40					1;11;2		
OODE	Juustusai	100					1;2;3	Nisujahu, või R 82 %, muna, riivjuust R 23 %, taigen pärmi
	Pria piim, mahe	150					2	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		1537	50,99	49,5	222,79			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 18.03-22.03.2024 lasteaia vanemale rühmale 6-7 aastastele			Valmistid u kaal, grammi	Toiduener gia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud , grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1526	41,13	47,00	237,08			
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe täisterakaerahelbed	250						1,2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Kirss	20							
	Pria piim, mahe	100						2	
	Pria kurk	70							
LS	Kartuli - läätesupp, mahe läätsed	250							Kartul, sibul, porgand, läätsed, küüslauk, petersell
	Maasika-joguridessert	150						2	Maitsestamata jogurt R 2,5%, maasikas, vahukoor R 35%
	Pria õun	80							
	Kaerasepik	40						1;11;2	
OODE	Tatrapuder	250							Tatar
	Hapukoor, R 20 %	10						2	
	Mustsõstra mahla jook	100							
	Jassi seemneleib	20						1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1577	51,60	52,50	225,22			
HS	Keedetud muna, mahe munad	40						3	
	Rukkivõileib sulatatud juustuga	90						1;2	
	Pria piim, mahe	100						2	
	Pria paprika	70							
LS	Kala pikppoiss	60						1;11;2;3;4	Kalahakkliha, sibul, muna, sepik, seemnesegu
	Koorekaste tilliga	50						1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud riis, mahe	180							
	Hiinakapsas	40							
	Värske kurk	40							
	Seemne-pähklisegu	10						11;6	
	Mustsõstrakissell	180							Mustsõstar, tärklis
OODE	Banaan	80							
	Täisterasepik	50						1;11;2	
	Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	250						2	Kõrvits, küüslauk, porgand, vahukoor R5%, kartul, sibul, kalkuniliha
	Röstitud sepikukuubikud	10						1;2	
Kodukandi rukkileib	40						1;11;2		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1501	50,39	48,34	218,05			
HS	Nisuhelbepuder, mahe nisuhelbed	250						1;2	Nisuhelbed, Piim R 2,5 %
	Aedmarjamoos	20							
	Pria piim, R 2,5 %	100						2	
	Pria porgand, mahe	70							
LS	Kanasupp valgete ubadega	250							Kanaliha, sibul, porgand, valge uba, kartul, porru, till, petersell
	Kohupiimavaht	75						2	Vahukoor R 35 %, kohupiimapasta R 3%
	Marjakissell	75							Marjasegu, tärklis
	Pria piim	80							
OODE	Kaerasepik	50						1;11;2	
	Bolognesekaste	150							Veisehakkliha, sibul, porgand, purustatud tomat, küüslauk, tomatipasta R 28-30%
	Keedetud spagetid	150						1	
	Kummeli tee	100							
Rehe rukkivõileib	40						1;11;2		
NELJAPÄEV KOKKU :			1541	55,28	45,69	227,05			
HS	Piima - viieviljajahelbesupp	250						1;2	Viieviljajahelbed, Piim R2,5%
	Rukkivõileib värske tomatiga	45						1;2	
	Pria kaalikas	70							
LS	Ahjusealiha	60							Sealiha
	Valge kaste maitserohelisega	50						1;2	Piim R2,5%, nisujahu, till, petersell
	Keedetud kartulid, mahe kartul	180							
	Peet, mahe	40							
	Valge redis	40							
	Seemne-pähklisegu	5						11;6	
	Pria piim, R 2,5 %	150						2	
OODE	Kiivi	80							
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	40						1;11;2	
	Värskekapsasupp lihata	250							Kapsas, kartul, porgand, sibul, till
	Täisterasepik	50						1;11;2	
REEDE KOKKU :			1517	40,28	56,87	213,47			
HS	Rukkibelbepuder, mahe rukkibelbed	250						1;2	Rukkibelbed, piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	20							
	Pria piim, mahe	100						2	
	Pria kaalikas	70							
LS	Frikadellisupp , mahe veisehakkliha	250						1;3	Veisehakkliha, veise supikogu, kartul, porgand, sibul, till, petersell
	Mustsõstrakreem riisiga	100						2	Riis, vahukoor R 35 %, mustsõstar, m/a jogurt R 2,5 %
	Apelsin	80							
OODE	Kodukandi rukkileib	60						1;11;2	
	Õuna - rukkikook, mahe täistera rukkijahu	120						1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rukkijahu, õun
Ingveritee sidruniga	100								
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1517	40,29	56,87	213,48			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 25.03-28.03.2024 lasteaia vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		1577	59,28	40,98	246,68			
HS	Kaerakliipuder	250					1;2	Kaerakliid,Piim R2,5%
	Mustsõstar	20						
LS	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria kurk	70						
LS	Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150					2	Sibul, porgand, suvikõrvits, küüslauk, vahukoor, läätsed
	Keedetud tatar	180						
	Jääkapsas	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Banaani-kakao smuuti	180					2	Banaan, kakaopulber, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria õun	80						
	Rukkisepik	50					1;11;2	
	Piima-makaronisupp, mahe makaronid	250					1;2	Pasta,Piim R2,5%
	Jassi seemneleib	50					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1530	52,87	43,74	232,41			
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed	250					1;2	Odrahelbed,Piim R2,5%
	Aedmarjamoos	20						
LS	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Koorene kalasupp	250					2;4	Sibul, porru, porgand, kartul, mintaiiflee, vahukoor R 35, %, till
	Puuviiljamagustoit kohupiimaga	150					2	Kohupiimapasta R 3%, vahukoor R 35 %, banaan, apelsin, õun, pirn
	Pria pirn	80						
OODE	Täisterasepik	50					1;11;2	
	Ungari kanaroor	150						Kanaliha, baklažaam, paprika, purustatud tomatid, tomatipasta R 28-30%
	Keedetud riis, mahe	150						
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
Kanepiseemneleib rukkiteradega	50					1;11;2		
KOLMAPÄEV KOKKU :		1534	58,35	50,01	214,28			
HS	Kaheksaviijapuder	250					1;2	Kaheksaviijajhelbed,Piim R2,5%
	Aedmarjamoos	20						
LS	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria tomat	70						
LS	Pikkpoiss maiserohelise ja küüslauguga, mahe veisehakkliha	60					1;2;3	Veisehakkliha, sibul, muna, kaerasepik, küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,till
	Keedetud kartulid, mahe kartul	180						
	Peet	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Ahjuõunasmuuti	180					2	Õun, m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %
	Apelsin	80						
	Jassi seemneleib	50					1;11;2	
	Köögiviljasupp sealihaga	250						Sealiha, hernes, porgand, sibul, kaalikas, kapsas, porrulauk, kartul
Kaerasepik	60					1;11;2		
NELJAPÄEV KOKKU :		1511	50,22	53,38	206,15			
HS	Omlett	150					2;3	Muna, piim R 2,5%
	Rukkileib lõhevõidega	45					1;2;4	
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria porgand, mahe	70						
LS	Gruusiapärane hartšo kanalihaga	250					9	Kanaliha, sibul, riis, varseller, purustatud tomatid, küüslauk, till, petersell
	Lihavõttepasha	150					2	Kohupiimapasta R 5%,vahukoor R 35% , rosinad ,mangotükid
	Banaan, mahe	80						
OODE	Kodukandi rukkileib	60					1;11;2	
	Kodune marjakook	120					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, marjasegu
	Soe kummeli - apelsini jook	100						
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1538	55,18	47,03	224,88			