

Tartu Karlova Lasteaed menüü 01.04.-05.04.2024 lasteaija vanemale rühmale 6-7 aastastele			Valmistatud kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1538	60,90	33,71	249,09			
HS	Nisuhelbepuder, mahe nisuhelbed	250						1;2	Nisuhelbed, Piim R 2,5 %
	Kirss	20							
	Pria piim, mahe	100						2	
	Pria kurk	70							
LS	Läätsesupp sulajuuustuga	250						2	Sibul, porgand, apelsin, läätsed, sulatatud juust, petersell
	Kohupiimakreem	150						2	Kohupiimapasta R5%, m/a jogurt R2,5%
	Marjapüree	20							
	Pria õun	80							
CODE	Rukkisepik	50						1;11;2	
	Kartulivormiroog, mahe kartul	250						10;2;3	Sibul, paprika, spinat, kartul, muna, maitsestatamata jogurt R 2,5 %, riivjuust R 23 %
	Mustõstra mahlajook	100							
	Kodukandi rukkileib	60						1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1578	66,88	62,09	185,61			
HS	Ahjuomlett	130						1;2;3	Muna, Piim R 2,5%, nisujahu, till
	Sepik kanavõidega	45						1;2	
	Pria piim, mahe	150						2	
	Pria kaalikas	70							
LS	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	60						4	Forell
	Koorekaste tilliga	50						1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud täisterapasta	180						1;3	
	Porgand, mahe	40							
	Aurutatud rohelised herned	40							
	Seemne-pähklisegu	5						11;6	
	Kolmemarja smuuti	180							Mustõstar, maasikas, vaarikas
	Pria piim	80							
	Rehe rukkivormileib	50						1;11;2	
	Sealiha - aedviljasupp, mahe kartul	250							Sealiha, porgand, kartul, sibul, roheline uba, kapsas
CODE	Kaerasepik	50						1;11;2	
	KOLMAPÄEV KOKKU :			1563	55,80	49,17	227,34		
HS	Neljaviiljapuder, mahe neljaviljahelbed	250						1;2	Neljaviiljahelbed, Piim R2,5%
	Jõhvikapüree	20							
	Pria piim, mahe	100						2	
	Pria nuikapsas	70							
LS	Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga , mahe kartul	250						2	Kartul, suvikõrvits, sibul, küüslauk, toojuustr22%, sidrunimahla, kana kuubik
	Röstitud sepikukuubikud	10						1;2	
	Maasikatarretis	130							Maasikas, toiduželatiin, õuna-kirsi mahl
	Vahukoor	20						2	
	Apelsin	80							
	Täistera rukkileib	40						1;11;2	
CODE	Tatar hakkliha, mahe veisehakkliha	250							Hakkliha, porgand, sibul, küüslauk, petersell, tatar till
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100							
	Täisterasepik	50						1;11;2	
	NELJAPÄEV KOKKU :			1547	50,90	53,15	218,24		
HS	Piima - täisterakaerahelbesupp, mahe täisterakaerahelbed	250						1;2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Rukkivõileib värskel kurkiga	45						1;2	
	Pria tomat	70							
	Hautatud sealihatükid	60							Sealiha, sibul, küüslauk
LS	Valge kaste maitserohelisega	50						1;2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud kartulid, mahe	180							
	Hiinakapsas	40							
	Värskel paprika	40							
	Seemne-pähklisegu	10						11;6	
	Pria piim, R 2.5 %	150						2	
	Banaan	80							
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	50						1;11;2	
	Peedisupp, mahe kartul	250							Peet, tomatipasta 28-30 %, porgand, sibul, kartul
	Hapukoor, R 20 %	20						2	
CODE	Kaerasepik	60						1;11;2	
	REEDE KOKKU :			1520	37,89	61,09	206,91		
HS	Hirsipuder	250						2	Hirss, piim R 2,5%
	Õunamoos	20							
	Pria piim, mahe	100						2	
	Pria porgand, mahe	70							
LS	Hakkliha - köögiviljasupp, mahe kartul	250							hakkliha kodune, kartul, riis, porgand, sobul, roheline uba, till
	Marja-jogurtidessert müsli	130						1;2;6	M/a jogurt r2,5%, marjasegu, vahukoor r35%, želatiin, täisterakaerahelbed, linaseemned, päevaliliseemned, maapähkel röstitud purustatud, rosina
	Kiivi	80							
	Kodukandi rukkileib	60						1;11;2	
CODE	Kaneelirull	100						1;2;3	Taigen leht või R 82 %, muna
	Soe kummeli - apelsini jook	100							
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			1549	54,47	51,84	217,44			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 08.04-12.04.2024 lasteaija vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmistid u kaal, grammi	Toiduener- gia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1554	61,66	44,48	229,92		
HS	Rukkihelbepuder, mahe rukkihelbed	200					1;2	Rukkihelbed, Piim R2,5%
	Marjasegu	20						
LS	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria kurk	70						
LS	Hakklihakaste veiselihast, mahe veisehakklihast	130					1;2	Veisehakkliha, sibul, nisujahu, hapukaar R 20%, till
	Keedetud tatar	130						
LS	Peet, mahe	40						
	Värske paprika	40						
LS	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Maasika-keefirikokteil, mahe keefir	150					2	keefir R 2,5 %, maasikad
OODE	Pria õun	80						
	Täisterasepik	30					1;11;2	
OODE	Kalkuni - klmbisupp	150					1;2;3	Kalkuniliha, sibul, kartul, porgand, porru, jahuklimbid
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1186	47,69	48,47	140,92		
HS	Munapuder	130					1;2;3	Muna, Piim R 2,5%, nisujahu, till
	Sepik ürdivõiga	30					1;2	
LS	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Läätsesupp kanalihaga, mahe läätsed	200					2	Broileri kints, sibul, porgand, apelsin, punased läätsed, sulatatud juust, petersell
	Marja- rukkivaht, mahe täistera rukkijahu	100					1	Marjasegu, rukkijahu, mahl
LS	Piim, R 2,5%	50					2	
	Pria piim	80						
OODE	Täisterasepik	30					1;11;2	
	Mulgipuder sealihaga	150					1;2	Kartul, odrakruup, sibul, piim R 2,5 %, sealihaga
OODE	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Mustõstra mahlajook	100						
OODE	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20					1;11;2	
	KOLMAPÄEV KOKKU :			1167	32,02	29,89	194,59	
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed	200					1;2	Odrahelbed, Piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
LS	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria tomat	70						
LS	Porgandi-kikerherme kotlet	50					1	kikkerhermes, sibul, porgand, küüslauk, nisujahu
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R 2,5 %, nisujahu, või R 82 %, till, petersell
LS	Keedetud kartulid, mahe	130						
	Kaalikas	40						
LS	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
LS	Kirsikissell	150						Kirss, tärklis
	Apelsin	80						
OODE	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Lillkapsapüreesupp	150					2	Lillkapsas, kohvikoor R 10%, või R 82 %, sibul
OODE	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Täistera rukkileib	30					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :			1168	47,69	34,32	165,93		
HS	Kiirkaerahelbepuder	200					1;2	Kiirkaerahelbed, Piim R 2,5%
	Maasika toormoos	20						
LS	Pria piim, R 2,5 %	100					2	
	Pria lillkapsas	70						
LS	Kalaseljanka, mahe kartul	200					4	Heigililee, lõhe filee, sibul, tomatipasta, hapukurk, kartul, mustad oliivid, till
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
LS	Kohupiima leivapuru magustoit apelsiniga	130					1;2	Kohupiim R 0.5%, vahukoor R 35%, apelsin, riivleib
	Melon	80						
OODE	Täisterasepik	30					1;11;2	
	Rõstitud köögivilja risoto kanaga, mahe riis	150					2	Kana kuubik, paprika, baklažaan, porulauk, küüslauk, purustatud tomat, riis, riivjuust
OODE	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Rehe rukkivormileib	20					1;11;2	
REEDE KOKKU :			1206	44,18	47,26	157,67		
HS	Piima - kaheksaviljasupp	200					1;2	Kaheksaviljahelbed, Piim R2,5%
	Rukkileib ahjukalaga	30					1;2	
LS	Pria salatilehed	70						
	Hautatud kalkunilihatükid	50						Kalkuniliha, sibul, küüslauk
LS	Koorekaste peterselliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, petersell
	Keedetud päri kuskuss	130					1	
LS	Porgand, mahe	40						
	Tomat	40						
LS	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Jõhvikasmuut	150					2	m/a jogurt R 2,5 %, banaan, jõhvikad
OODE	Banaan, mahe	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
OODE	Marja - rukkikook, mahe täistera rukkijahu	80					1;2;3	Mustõstlar, vaarikas, muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rukkijahu
	Pria piim, mahe	150					2	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1179	43,57	39,22	165,35		

Tartu Karlova Lasteaed menüü15.04-19.04.2024 lasteai vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmistatud kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		1519	53,18	48,01	219,19			
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe kaerahelbed	250					1;2	Täisterakaerahelbed,piim R 2,5%
	Maasikas	20						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Köögilasupp, mahe kartul	250						Porgand, sibul, kaalikas, kapsas, kartul, läätsed, till
	Kamavaht	130					1;2	Vahukoor r35%, kohupiim r0,5%, m/a jogurt r2,5%, kama jahu
	Aedmaasikamoos	20						
	Pria õun	80						
	Kaerasepik	50					1;11;2	
CODE	Makaroniroog juustuga, mahe pasta	250					1;2;3	Pasta.rivjuust R 23%,piim R 2,5%,muna
	Mustõstra mahlajook	100						
	Rehe rukkivormleib	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1554	59,77	50,71	216,19			
HS	Keedetud muna, mahe	40					3	
	Rukkileib ürdikohupiimaga	90					1;2	
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria paprika	70						
LS	Kala pikkpoiss	60					1;11;2;3;4	Kalahakkliha, sibul, muna, sepik, seemnesegu
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,till
	Kartulipuder, mahe kartul	180					2	
	Hiinakapsas	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Mustõstrakissell	180						Mustõstar, tärklis
	Banaan	80						
	Kodukandi rukkileib	50					1;11;2	
CODE	Talupojasupp sealihaga, mahe kartul	250					1	Sealiha, odratang, sibul, porgand, kartul, kaalikas, juurseller, petersell
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Täisterasepik	50					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1566	51,05	35,09	263,01			
HS	Nisuhelbepuder, mahe nisuhelbed	250					1;2	Nisuhelbed, Piim R 2,5 %
	Aedmarjamoos	20						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria porgand, mahe	70						
LS	Tomatine frikadellisupp , mahe veisehakkliha	250					1;3;4	Veisehakkliha, sibul, küüslauk, riivsa, muna, tomatipasta, porgand, kartul, porrulauk, till
	Keefirarretis	150					2	Keefir R 2,5 %, toiduželatiin
	Marjapüree	20						
	Pria pim	80						
	Jassi seemneleib	50					1;11;2	
CODE	Kana magushapus kastmes	150					11	Kana kuubik, purustatud tomat, sibul, maisitärklis, sidrunimah, tomatipasta, küüslauk, paprika, seesamiseemned
	Keedetud riis, mahe riis	150						
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Kaerasepik	40					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1510	55,35	47,69	214,80			
HS	Piima - vieviljahelbesupp	250					1;2	Vieviljahelbed, Piim R2,5%
	Võisepik juustuga	45					1;2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Ahjusealiha	60						Sealiha
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R 2,5 %, nisujahu, või R 82 %, till, petersell
	Keedetud kartulid, mahe	180						
	Peet, mahe	40						
	Valge redis	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Pria piim, R 2,5 %	150					2	
	Kiivi	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	40					1;11;2	
CODE	Värskekapsasupp lihata	250						Kapsas, kartul, porgand, sibul, till
	Täisterasepik	50					1;11;2	
REEDE KOKKU :		1572	56,34	74,54	171,64			
HS	Hirripuder	250					1;2	Hirss,piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	20						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Brokolipüreesupp kalkunilihaga, mahe kartul	250					2	Kartul, brokoli, kohvikoor R 10 %, sibul, küüslauk, kalkuniliha
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Teraviljavaht, mahe neljaviljahelbed	150					1;2	
	Aedmaasikamoos	20						neljaviljapuder, kohupiim R 0,5 %, vahukoor R 35%
	Apelsin	80						
	Kodukandi rukkileib	60					1;11;2	
CODE	Ahjupirukas hakkliha-juustukattega	120					1;2;3	Juust R 23 %, keefir R 2,5 %, sibul, muna, nisujahu, hakkliha, tomat
	Ingveritee sidruniga	100						
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1544	55,14	51,21	216,97			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 22.04-26.04.2024 lasteaiia vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmistatud kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1575	55,04	50,72	227,97		
HS	Maisimannapuder	250					2	Maisimanna, Piim R2,5%
	Mustõstar	20						
LS	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria tomat	70						
LS	Kodune hakklihakaste	150					1;2	Hakkliha, sibul, porgand, nisujahu, hapukoor R 10%, till
	Keedetud kartulid, mahe	180						
	Jääkapsas	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Maasika jogurtikokteil	180					2	Maasikad, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria õun	80						
OODE	Jassi seemneleib	60					1;11;2	
	Kana - aedviljasupp sulajuustuga	250					2	Porgand, kartul, kapsas, uba, sibul, sulatunud juust, till, kanaliha
	Rukkiseepik	50					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1543	47,49	36,80	252,52		
HS	Riisipuder	250					2	Riisa, Piim R2,5%
	Aedmarjamoos	20						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Borš sealihaga, mahe kartul	250						Peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta 28-30%, sealiha kuubikud, kapsas
	Hapukoor, R 20 %	10					2	Piim R 2,5 %, tärklis
	Piimapuding	150					2	
	Marjapüree	20						
	Banaan	80						
OODE	Täisteraseepik	50					1;11;2	
	Makaronid kalkunilihaga, mahe pasta	250					1	Pasta, kalkuniliha, sibul, porgand
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	50					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1560	49,73	42,72	243,41		
HS	Kaheksaviljapuder	250					1;2	Kaheksaviljahelbed, Piim R2,5%
	Õunamoos	20						
	Pria piim, mahe	150					2	
LS	Pria porgand, mahe	70						
	Kikerhermekaste	150					2	Sibul, küüslauk, kikkerhemes, tärklis, petersell, kohvikoor R 10%
	Keedetud tatar	180						
	Peet, mahe	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Ahjuõunasmuui	180					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, õun, kaneel
	Apelsin	80						
OODE	Kaeraseepik	50					1;11;2	
	Bataadipüreesupp, mahe kartul	250					2	Kartul, bataat, kohvikoor R 10 %, sibul, porgand, küüslauk
	Rõstitud sepikekuubikud	10					1;2	
	Jassi seemneleib	60					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :			1515	65,67	58,20	183,91		
HS	Omlätt juustuga, mahe munad	150					2;3	Muna, piim, riivjuust R 23%
	Võileib lihaga	45					1;2	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Koorene kalasupp, mahe kartul	250					2;4	Sibul, porrulauk, porgand, kartul, heigifilee, vahukoor R 35 %, till
	Marjane sepikevorm	80					1;2;3	seepik, marjasegu, piim R 2,5 %, muna, või R 82 %
	Piim, R 2,5%	50					2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Pria pirn	80						
	Rehe rukkivormileib	60					1;11;2	
	Ühepajatoit sealihaga	250						Sealiha, kartul, kaalikas, porgand, kapsas,
OODE	Mustõstra mahlajook	100						
	Täisteraseepik	60					1;11;2	
REEDE KOKKU :			1551	48,98	52,73	222,15		
HS	Piima - rukkihelbesupp	250					1;2	Rukkihelbed, piim R 2,5%
	Seepik oa - tomatipasteediga	45					1	
	Pria kurk	70						
LS	Kodused kananagitsad	60					1;2;3	Kanaliha, muna, riivsa, maisijahu, m/a jogurt R 2,5 %
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R 2,5 %, nisujahu, või R 82 %, till, petersell
	Keedetud riis, mahe	180						
	Porgand, mahe	40						
	Kaalikas	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Jõhvikakissell	180						Jõhvikad, tärklis
	Kiivi	80						
OODE	Kodukandi rukkileib	60					1;11;2	
	Õuna-kõrvitsakook	120					1;2;3	Muna, keefir R 2,5 %, nisujahu, kaerajahu, kõrvits, õun, kõrvitsaseemned
	Pria piim, mahe	100					2	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1549	53,38	48,23	225,99		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 29.04-03.05.2024 lasteaias vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		1542	49,65	41,24	246,68			
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe kaerahelbed	250					1;2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Mustsõstar	20						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria kurk	70						
LS	Köögiviljasupp valgete ubadega, mahe kartul	250						Sibul, porgand, porru, uba, kartul, till, petersell
	Kohupiimakreem	130					2	Kohupiimapasta R5%, m/a jogurt R2,5%
	Marja toormoos	20						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria õun	80						
	Kaerasepik	50					1;11;2	
OODE	Tatrapuder	10						Tatar
	Hapukoor, R 20 %	250					2	
	Rehe rukkivormileib	60					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1547	58,66	45,02	227,21			
HS	Omlätt roheline sibulaga	130					2;3	Muna, piim R 2,5 %, roheline sibul
	Rukkileib ürdivõiga	45					1;2	
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Hakklihapall veisehakklihast, mahe veisehakkliha	60					1;3	Seppik, riivsai, veisehakkliha, muna, sibul, küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud kartulid, mahe	180						
	Värske kapsas	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kirsi-jogurtikokteil	180					2	Kirss, m/a jogurt R 2,5 %
	Banaan, mahe	80						
	Täisterasepik	60					1;11;2	
	OODE	Piima- nuudlisupp	250					1;2
Kodukandi rukkileib		50					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1519	48,82	56,38	204,09			
HS	Viieviljapuder	250					1;2	Viieviljahelbed, Piim R2,5%
	Maasika toormoos	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria tomat	70						
LS	Kanasupp, mahe kartul	250						Sibul, porgand, kanaliha, kartul, till, petersell, porru
	Riisipuding	150					2	Riisihelbed, piim r2.5%, vahukoor r35%
	Kirsikaste	20						Kirss, maisitärklis
	Pria piim	80						
	Kaerasepik	40					1;11;2	
OODE	Kartuli ja lillkapsaröög sealihaga, mahe kartul	250						Sealiha, kartul, lillkapsas, sibul, porgand, petersell
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	40					1;11;2	
REEDE KOKKU :		1544	51,71	53,11	216,18			
HS	Rukkihelbepuder, mahe rukkihelbed	250					1;2	Rukkihelbed, piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	20						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria paprika	70						
LS	Ahjus küpsetatud lõhefilee	60						Lõhe
	Koorekaste peterselliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, petersell
	Keedetud täisterariis	180						
	Porgand, mahe	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kiivi - kurgismuuti õunaga	180						Banaan, kiivi, kurk, spinat, õun
	Melon	80						
	Kodukandi rukkileib	60					1;11;2	
	OODE	Juustusai	90					1;2;3
Roheline tee		150						
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1538	52,21	48,94	223,54			