

Tartu Karlova Lasteaed menüü 05.08-09.08.2024 lasteaias vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmis- toidu kaal,	Toidu- energia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1533	55,61	49,32	220,91		
HS	Rukkihelbepuder (mahe rukkihelbed, piim)	300					1;2	Rukkihelbed, piim R 2,5%
	Kirss (mahe)	30						
LS	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Lääsesupp sulajustuga (mahe porgand)	250					2	Sibul, porgand, apelsin, läätsed, sulatatud juust, petersell
	Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega (mahe täisterakaerahelbed)	150					1;2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiim R 5 %, banaan, marjasegu, täisterakaerahelbed
	Pria piim	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
OODE	Kartulivormiroog (mahe muna)	280					10;2;3	Sibul, paprika, spinat, kartul, muna, maitsestatamata jogurt R 2,5 %, riivjuust R 23 %
	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	100						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1557	58,83	47,08	229,25		
HS	Odrahelbepuder (mahe odrahelbed, piim)	300					1;2	Odrahelbed, Piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	30						
LS	Pria piim (mahe)	150					2	
	Pria tomat	70						
LS	Haulatud kalkunihiatükid	60						Kalkuniliha, sibul, küüslauk
	Koorekastel peterselliga	50					1;2	Kohvikoor R 10% , nisujahu, petersell
	Keedetud litar	180						
	Hiinakapsas	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kastmevalik salatitele	10					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20% , m/a jogurt R 2,5 % , petersell, till 2) Oliviooli, külmpressitud
	Ahjuõunasmuut	180					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, õun
	Melon	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
OODE	Koorene sealihasupp (mahe porgand)	250					2	Sealiha, porgand, sibul, kartul, porralauk, kohvikoor R 10%
	Täisterasepik	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1543	52,71	55,31	207,87		
HS	Keedetud muna (mahe)	40					3	
	Sepik ürdivõiga	90					1;2	
LS	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Hakklihasupp (mahe veisehakkliha)	250						Veisehakkliha, kartul, hernes, porgand, kapsas, sibul
	Jõhvika-manna vaht	200					1	Jõhvikad, manna
	Piim (mahe)	50					2	
	Pria õun	80						
OODE	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Lihthe pastasalat (mahe pasta)	250					1;10;2	Kurk, hapukoor R 20 % , pasta, kanaliha
	Mustõstra mahlajook	100						
	Rosinad näksimiseks	30						
Kodukandi rukkileib	30					1;11;2		
NELJAPÄEV KOKKU :			1546	52,14	71,98	176,11		
HS	Piima - kaheksaviljasupp (mahe kaheksaviljahelbed, piim)	300					1;2	Kaheksaviljahelbed, Piim R 2,5%
	Rukkileib borjuustuga	45					1;2	
LS	Pria porgand	70						
	Ühepajabit sealihaga (mahe porgand)	250						Sealiha, kartul, kaalikas, porgand, kapsas
LS	Valge redis	40						
	Peet	40						
	Seemne-pähklisegu	20					11;6	
	Kastmevalik salatitele	10					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20% , m/a jogurt R 2,5 % , petersell, till 2) Oliviooli, külmpressitud
	Mustõstra-kirsikissell	180						Mustõstar, kirss, tärklis
	Banaan	80						
OODE	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
	Omlett spinatiga (mahe muna, piim)	180					2;3	Muna, piim R 2,5 % , spinat
	Pria piim (mahe)	150					2	
Rukkisepik	30					1;11;2		
REEDE KOKKU :			1569	40,38	47,66	246,20		
HS	Riisipuder (mahe riisihelbed, piim)	300					2	Riis, Piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	20						
LS	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Koorene lõhesupp	250					2;4	Lõhe, kohvikoor R 10% , brokoli, porgand, kartul, sibul, till
	Rabarberikook (mahe muna, piim)	130					1;2;3	Muna, piim R 2,5 % , nisujahu, rabarber, rukkijahu
	Arbuus	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
OODE	Kuskuss köögiviljadega (mahe mais, porgand, hernes)	120					1	Päri kuskuss, sibul, mais, porgand, hernes, petersell
	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	150						
Rehe rukkivormileib	30					1;11;2		
NÄDALA KESKMINE KOKKU :			1550	51,93	54,27	216,07		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 12.08-16.08.2024 lasteaiia vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmis- toidu kaal,	Toidu- energia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1577	58,34	50,80	221,77		
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe täisterakaerahelbed, piim)	300					1;2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Maasikas (mahe)	30					2	
	Pria piim (mahe)	150						
	Pria kurk	70						
LS	Hautatud sealihatükid	60						Sealiha, sibul, küüslauk
	Valge kaste maiserohelisega	50					1;2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud täisterapasta (mahe)	180					1;3	
	Peet	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Kastmevalik salatitele	10					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20% , m/a jogurt R 2,5 % , petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
	Marja-keefirikokteil	180					2	Marjasegu, keefir R 2,5 %
	Pria pirn	80						
	Jassi seemmeleib	30					1;11;2	
OODI	Piima - lõuna - eesti tangusupp (mahe piim)	250					1;2	Lõuna-eesi tang, Piim R 2,5%
	Rukkiseplik	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1556	58,63	57,43	203,92		
HS	Tarahelbepuder (mahe tarahelbed, piim)	300					2	Tarahelbed, piim R 2,5%
	Kodujuust R5%	40						
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Värskekapsasupp kalkunilihaga (mahe porgand)	250						Porgand, sibul, kartul, kapsas, kalkuniliha, till, petersell
	Pirniaia kook (mahe muna)	120					1;2;3	Muna, pirn, m/a jogurt R 2,5%, manna, nisujahu
	Arbuus	80						
	Täisteraseplik	30					1;11;2	
OODI	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	300					2	Kartul, tomat, riivjuust R 23%
	Õuna mahlajook	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1528	58,57	59,81	190,42		
HS	Munapuder (mahe muna, piim)	180					1;2;3	Muna, Piim R 2,5% , till
	Sepik sulatatud juustuga	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 riis (mahe)	180						
	Värske kapsas	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	15					11;6	
	Kastmevalik salatitele	10					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20% , m/a jogurt R 2,5 % , petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
	Jõhvika-õunakissell (mahe jõhvikad, õun)	180						Jõhvikad, õun, tarklis
	Banaan	80						
	Jassi seemmeleib	30					1;11;2	
OODI	Külm kurgi - jogurtisupp	250					2	Keefir R 2,5 % , m/a jogurt R 2,5 % , kurk, till, petersell
	Kaeraseplik	30					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :			1518	50,11	51,43	212,71		
HS	Vieviljapuder (mahe vieviljahelbed, piim)	300					1;2	Vieviljahelbed, Piim R2,5%
	Mustsõstra toormoos (mahe mustsõstar)	20						
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria paprika	70						
LS	Kartuli-porrulaugu püreesupp kanalihaga	250					2	Kartul, porrulauk, kanaliha, sibul, vahukoor R 35%
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Maasikatarrelis (mahe maasikad)	130						Maasikas, toidujelatiin, õuna-kirsi mahl
	Vahukoor	20					2	
	Melon	80						
	Rehe rukkivormleib	30					1;11;2	
OODI	Tatar hakklilhaga	250						Hakklilha, porrugand, sibul, küüslauk, petersell, tatar, till
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Täisteraseplik	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :			1551	45,78	50,59	231,29		
HS	Piima - hirsisupp (mahe hirss, piim)	300					2	Hirss, Piim R2,5%
	Rukkileib ürdikohupiimaga	45					1;2	
	Pria valge redis	70						
LS	Kikerhernepikkpoiss (mahe porgand)	60					1	Kikerhernes, porgand, sibul, küüslauk, riivsa, tomatipasta R 28-30%
	Koorekaste peterselliga	50					1;2	
	Keedetud kartulid	180						
	Porgand	40						
	Kaalikas	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kastmevalik salatitele	10					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20% , m/a jogurt R 2,5 % , petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
	Kirsi-banaani keefirikokteil	180					2	Keefir R 2,5 % , banaan, kirss
	Pria õun	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
OODI	Kodune marjakook (mahe muna, piim, rukkijahu)	120					1;2;3	Muna, piim R 2,5 % , nisujahu, marjasegu, rukkijahu
	Pria piim (mahe)	150					2	
NÄDALA KESKMIINE KOKKU :			1546	54,29	54,01	212,02		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 19.08-23.08.2024 lasteaija vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmis- toidu kaal, grammi	Toidu- energia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1529	41,50	57,35	215,99		
HS	Neljaviiljapuder (mahe neljaviljahelbed, piim)	300					1;2	Neljaviiljahelbed, piim R 2,5%
	Marjasegu	30						
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga (mahe mais, por	250					2	Lillkapsas, või R 82 % , sibul, mais, porgand, kohvikoor R 10 %
	Röstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Mõnus kohupiimakreem	150					2	Kohupiimapasta R 3% , m/a jogurt R 2,5 % , vahukoor R 35 % , mustsõstar, vaarikad
	Pria piim	80						
OODE	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Mulgipuder	250					1;2	Kartul, odrakruup, sibul, piim R 2,5 %
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	150						
	Rehe rukkivormleib	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1545	68,91	59,11	171,75		
HS	Omlett ürtidega (mahe muna, piim)	150					2;3	Muna, piim R 2,5 % , petersell, basiilik
	Sepik kanavõidega	45					1;2	
	Pria piim (mahe)	150					2	
	Pria porgand	70						
LS	Sealiharisoto (mahe porgand, hernes, mais, riis)	250						Sealiha, sibul, porgand, herved, paprika, mais, riis, küüslauk
	Jääkapsas	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
OODE	Kastmevalik salatitele	10					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20% , m/a jogurt R 2,5 % , petersell, till 2) Oliviviõli, külmpressitud
	Maasika jogurtikokteil (mahe maasikas)	180					2	
	Pria õun	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
	Kodujuustusalat värske kurgiga	300					2	Kodujuust R 5% , hapukoor R 20 % , kurk
	Mustsõstra mahlajook	150						
	Täisterasepik	30					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :			1518	56,91	44,03	225,56		
HS	Rukkihelbepuder (mahe rukkihelbed)	300					1;2	Rukkihelbed, Piim R2,5%
	Jõhvikapüree (mahe jõhvikad)	20						
	Pria piim (mahe piim)	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Kalasukk tomatiga (mahe porgand)	250					4	Kartul, porgand, porrulauk, sibul, meriahvenafilee, tomat, till
	Marjane sepikuvorm (mahe piim, muna)	100					1;2;3	sepik, marjasegu, piim R 2,5 % , muna, või R 82 %
	Piim (mahe)	50					2	
	Melon	80						
OODE	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Kanapasta	250					1	Pasta, kanaliha, porgand, küüslauk, petersell, paprika
	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	150						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :			1576	52,57	73,59	179,24		
HS	Piima- tatarasupp (mahe piim)	300					2	Tatar, Piim R2,5%
	Rukkileib ahjukalaga	45					1;2	
	Pria tomat	70						
	Veiseliha kotlet (mahe veisehakkliha, muna)	60					1;3	Veisehakkliha, sibul, küüslauk, sepik, muna,
LS	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10% , nisujahu, till
	Keedetud kartulid	180						
	Peet	40						
	Valge redis	40						
OODE	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kastmevalik salatitele	10					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20% , m/a jogurt R 2,5 % , petersell, till 2) Oliviviõli, külmpressitud
	Maasikakissell (mahe maasikad)	180						Maasikad, tärklis
	Arbuus	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
	Ahjupirukas porgandi-juustukattega (mahe muna, porgar	120					1;2;3	Keefir R 2,5 % , nisujahu, muna, riivjuust R 23% , porgand, sibul
	Pria piim (mahe)	150					2	
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			1542	54,97	58,52	198,14		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 26.08-30.08.2024 lasteaiav vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmis- bidu kaal, grammi	Toidu- energia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1529	45,23	50,66	228,06		
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe täisterakaerahelbed)	300					1,2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Marjasegu	30						
	Pria piim (mahe)	150					2	
	Pria kurk	70						
LS	Suvikõrvitsa ja oa hautis (mahe porgand)	180					9	Suvikõrvits, uba, varsseller, sibul, porgand, küüslauk, ingver
	Keedetud kartulid	180						
	Värske kapsas	40						
	Tomat	40						
	Kasmevalik salatitele	10					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5%, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kirsi-jogurtikokteil (mahe kirss)	180					2	Kirss, m/a jogurt R 2,5%
Pria piirn	80							
Rukkisepik	30					1;11;2		
OOD	Porgandi - õuna püreesupp (mahe õun, porgand)	250					2	Õun, porgand, kartul, vahukoor R 35%
	Rõstitud sepikukuubikud	20					1;2	
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1541	51,11	59,37	202,23		
HS	Tatrahelbepuder (mahe tatrahelbed, piim)	300					2	Tatrahelbed, Piim R 2,5%
	Kodujuust R5%	30					2	
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria tomat	70						
LS	Kõõgviija - frikadellisupp (mahe veisehakkliha, muna, porgand)	250					1;3	Veisehakkliha, sibul, küüslauk, riivsa, muna, kartul, porgand, till
	Marja - rukkikook (mahe mustsõstar, vaarikas, piim)	120					1;2;3	Mustsõstar, vaarikas, muna, piim R 2,5%, nisujahu, rukkijahu
	Melon	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
OOD	Makaronisalat (mahe pasta, muna)	300					1;10;2;3	Kurk, hapukoor R 20%, pasta, muna
	Õuna mahajook (mahe õunamahl)	100						
	Rehe rukkivormleib	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1513	60,98	60,27	183,59		
HS	Ahjuomlett (mahe muna, piim)	150					2;3	Muna, piim R 2,5%, till
	Rukkileib juustuvõiga	45					1;2	
	Pria piim (mahe)	150					2	
	Pria paprika	70						
LS	Kala pikkpoiss (mahe muna)	60					1;11;2;3;4	Kalahakkliha, sibul, muna, sepik, seemnesegu
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1;2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud pärl kuskuss	180					1	
	Kaalikas	40						
	Värske kurk	40						
	Kasmevalik salatitele	10					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5%, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Jõhvikakissell (mahe jõhvikas)	180						Jõhvikas, tärklis
	Banaan	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
OOD	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe lillkapsas, porgand)	300						Kartul, lillkapsas, sibul, porgand, paprika, till, kalkuniliha
	Täisterasepik	30					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :			1577	57,79	43,49	242,78		
HS	Nisuhelbepuder (mahe nisuhelbed, piim)	300					1;2	Nisuhelbed, Piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	30						
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Rassolnik sealihaga (mahe porgand)	250					1	Sibul, porgand, sealiha, kruup, kurk, kartul
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Kohupiimakreem	75					2	m/a jogurt R 2,5%, kohupiimapasta R 3%
	Maasikasupp (mahe maasikad)	75						Maasikad, tärklis
	Pria õun	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
OOD	Kartuliroog hakklihaga	300						Sibul, hakkliha, kartul
	Mustsõstra mahajook	100						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :			1556	56,33	55,68	208,50		
HS	Piima - rukkileibesupp (mahe rukkileib, piim)	300					1;2	Rukkileib, piim R 2,5%
	Võisevik värske kurgiga	45					1;2	
	Rosinad näksimiseks	30						
	Pria kapsas	70						
LS	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60						Kanaliha
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud täisteraris	180						
	Peet	40						
	Värske paprika	40						
	Kasmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5%, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kaneeli-õuna smuut	200					2	m/a jogurt R 2,5%, banaan, õun, kaneel
	Arbuus	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
OOD	Juustusai	90					1;2;3	
	Pria piim (mahe)	150					2	Nisujahu, või R 82%, muna, riivjuust R 23%
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1543	54,29	53,89	213,03		