

Tartu Karlova Lasteaed menüü 01.07-05.07.2024 lasteaiavä vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmis toidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud , grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		1526	45,45	49,72	228,58			
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe täisterakaerahelbed	300					1;2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Marjasegu	30						
LS	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria kurk	70						
	Oa- ja aedviljahautis	150					9	Juurseller, sibul, porgand, paprika, küüslauk, uba, purustatud tomat
	Keedetud kartulid, mahe kartul	180						
	Värske kapsas	40						
	Tomat	40						
	Kastmevalik salatitele	10					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Olivioili, külmpressitud
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Maasika jogurtikokteil	180					2	Maasikas, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria piim	80						
Rukkiseplik	30					1;11;2		
OODE	Porgandi - õuna püreesupp, mahe kartul	250					2	Õun, porgand, kartul, vahukoor R 35%
	Röstitud sepikukuubikud	20					1;2	
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1578	60,68	61,52	197,38			
HS	Tatrahelbepuder	300					2	Tatrahelbed, Piim R 2,5 %
	Kodujuust	30						
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria tomat	70						
	Köögivilja - frikadellisupp, mahe veisehakkliha	250					1;3	Veisehakkliha, sibul, küüslauk, riivsai, muna, kartul, porgand, till
	Marja - rukkikook, mahe täistera rukkijahu	120					1;2;3	Mustõstar, vaarikas, muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rukkijahu
	Melon	80						
OODE	Kaeraseplik	30					1;11;2	
	Lihthe pastasalat, mahe pasta	300					1;10;2	Kurk, hapukoor R 20%, pasta, kanalaha
	Mustõstra mahlajook	100						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1514	58,13	61,54	182,63			
HS	Ahjuomlett	150					2;3	Muna, piim R 2,5 %, till
	Sepik ürdivõiga	45					1;2	
	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Pria paprika	70						
LS	Kala pikkpoiss	60					1;11;2;3;4	Kalahakkliha, sibul, muna, sepik, seemnesegu
	Valge kaste maiserohelisega	50					1;2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud pärl kuskuss	180					1	
	Kaalikas	40						
	Värske kurk	40						
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Olivioili, külmpressitud
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Jõhvikkakissell	180						Jõhvikas, tärklis
	Banaan	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
OODE	Kalkuni-lillkapsasupp, mahe kartul	300						Kartul, lillkapsas, sibul, porgand, paprika, till, kalkuniliha
	Täisteraseplik	30					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1577	57,79	43,49	242,78			
HS	Nisuhelbepuder, mahe nisuhelbed	300					1;2	Nisuhelbed, Piim R 2,5 %
	Aedmarjamoos	30						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Rassolnik sealihaga, mahe kartul	250					1	Sibul, porgand, sealaha, kruup, kurk, kartul
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Kohupiimakreem	75					2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiimapasta R 3%
	Maasikasupp	75						Maasikad, tärklis
	Pria õun	80						
	Kaeraseplik	30					1;11;2	
	Kartuliroog hakklihaga	300						Sibul, hakkliha, kartul
OODE	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
	REEDE KOKKU :		1503	48,82	54,30	205,17		
HS	Piima - rukkikelbesupp, mahe rukkikelbed	300					1;2	Rukkikelbed, piim R 2,5%
	Rukkileib juustuvõiga	45					1;2	
	Pria kapsas	70						
LS	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60						Kanalaha
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud riis, mahe	180						
	Peet	40						
	Värske paprika	40						
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Olivioili, külmpressitud
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Ahjuõunasmuuti	200					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, õun, kaneel
	Arbuus	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
OODE	Purukook rabarberiga	120					1;2;3	
	Pria piim, mahe	150					2	Rabarber, nisujahu, kaerajahu, muna, või R 82 %, hapukoor R 20%
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1539	54,17	54,11	211,31			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 08.07-12.07.2024 lasteaia vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmis toidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		1566	50,93	51,55	234,57			
HS	Riisihelbepuder, mahe rukkihelbed	300					2	Riisihelbed, Piim R 2,5%
	Mustsõstar	30						
LS	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Kaunviljapüreesupp	250					2	Uba, sibul, porgand, kaalikas, küüslauk, vahukoor R 35%
	Rõstitud sepikukuubikud	20					1,2	
	Mango - chia magustoit	130					2	m/a jogurt R 2,5 %, chia seemned, mango
	Banaan	80						
OODE	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Kuskuss kõrvitsaga	250					1	Päril kuskuss, sibul, kõrvits, paprika, porgand, küüslauk
	Õuna mahajook, mahe õunamahl	100						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1551	54,71	49,80	228,39			
HS	Piima- odrahelbesupp, mahe odrahelbed, mahe piim	300					1;2	Odrahelbed, Piim R 2,5%
	Rukkivõileib värske kurgiga	45					1;2	
LS	Pria kaalikas	70						
	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga, mahe veisehakkliha	60					1;2;3	Veisehakkliha, sibul, muna, kaeraseppik, küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud tatar	180						
	Värske kapsas	40						
	Tomat	40						
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Kolmemarja smuuti	180						Mustsõstar, maasikas, vaarikas
	Pria õun	80						
OODE	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
	Kartulisalat hapukoorega, mahe kartul	250					10;2	Kartul, porgand, hemes, kurk, hapukoor R 20 %, õun
	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Täisterasepik	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1529	47,65	46,46	229,24			
HS	Hirsipuder	300					2	Hirss, Piim R 2,5 %
	Aedmarjamoos	30						
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria tomat	70						
LS	Kalaseeljanka, mahe kartul	250					4	Mintafilee, lõhe, sibul, hapukurk, kartul, tomatipasta 28-30%
	Hapukoor, R 20 %	20					2	
	Pimniaia kook	100					1;2;3	Muna, piim, m/a jogurt R 2,5%, manna, nisujahu
	Arbuus	80						
OODE	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Makaronid kalkunilihaga, mahe pasta	250					1	Pasta, kalkuniliha, sibul, porgand
	Mustsõstra mahajook	100						
	Täistera rukkileib	30					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1525	57,64	56,75	203,09			
HS	Kaeraklipuder	300					1;2	Kaerakliid, Piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	30						
LS	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Pria paprika	70						
LS	Sealiha - riisiroog köögiviljadega, mahe riis	250						Sealiha, riis, sibul, porgand, mais, uba, petersell
	Valge redis	40						
	Peet	40						
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
OODE	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Maasika-keefirikokteil, mahe keefir	180					2	Keefir R 2,5 %, maasikas
	Pria piim	80						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
	Lääts-köögiviljasupp veisehakklihaga, mahe veisehakkliha	280						Sibul, küüslauk, veisehakkliha, porgand, läätsed, kartul, lillkapsas
	Rukkisepik	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :		1559	49,79	78,28	166,85			
HS	Munapuder	130					2;3	Muna, piim R 2,5 %, till
	Võisepik lihaga	45					1;2	
LS	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Kanasupp, mahe kartul	250						Sibul, porgand, kanaliha, kartul, till, petersell, porru
	Teraviljavaht, mahe neljaviljahelbed	130					1;2	Neljaviljahelbed, kohupiim R 0,5 %, vahukoor 35%
	Vaarika toomsoos	20						
	Melon	80						
OODE	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
	Õuna - rukkikook, mahe täistera rukkijahu	130					1;2;3	Õun, muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rukkijahu
	Mustsõstra mahajook	100						
NÄDALA KESKMINE KOKKU :		1546	52,14	56,57	212,43			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 15.07-19.07.2024 lasteaja vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmis toidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud , grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		1510	51,42	40,09	241,49			
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe täisterakaerahelbed	300					1;2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Kirss	30						
LS	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria kurk	70						
LS	Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150					2	Sibul, porgand, suvikõrvits, küüslauk, vahukoorkoor R 35%, läätsed
	Keedetud kartulid, mahe kartul	180						
LS	Peet	40						
	Värske paprika	40						
LS	Kasmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurt-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliivõli, külmpressitud
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
LS	Mustsõstra-jogurtikokteil	180					2	Mustsõstar, m/a jogurt R 2.5 %
	Pria õun	80						
OODE	Rehe rukkivõileib	30					1;11;2	
	Piima - tärahelbesupp	300					2	Tärahelbed, piim R 2,5%
	Kaerasepik	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1520	53,54	54,83	194,34			
HS	Rukkibelbepuder, mahe rukkibelbed	300					1;2	Rukkibelbed, piim R 2,5 %
	Aedmarjamoos	20						
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Borš kanaga, mahe kartul	250						Peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta 28-30%, kanalihha, kapsas
	Hapukoor, R 20 %	20					2	
LS	Vaarikakook, mahe täistera rukkijahu	130					1;2;3	Vaarikad, muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rukkijahu
	Arbuus	80						
OODE	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
	Kodujuustusalat värske kurgiga	300					2	Kodujuust R 5 %, hapukoor R 20%, kurk
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1519	68,56	59,17	179,51			
HS	Omlett juustuga	150					2;3	Juust R 15%, muna, piim R 2,5 %
	Võisevik värske tomatiga	45					1;2	
LS	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Pria tomat	70						
LS	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	60					4	Forell
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
LS	Keedetud riis, mahe	180						
	Hiinakapsas	40						
LS	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
LS	Kasmevalik salatitele	10					10;2	1) Jogurt-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliivõli, külmpressitud
	Maasikasmuut	180					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, maasikad
OODE	Melon	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
	Hakklihasupp, mahe veisehakkliha	250						Veisehakkliha, kartul, porgand, sibul, kapsas, hernes
	Täisterasepik	30					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1525	60,69	40,55	237,97			
HS	Neljaviiljapuder, mahe neljaviljahelbed	300					1;2	Neljaviiljahelbed, piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	20						
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Hernesupp sealihaga	250					1	Hernes, odrakruup, porgand, sealihha
	Rabarberi-rukkivaht, mahe täistera rukkijahu	130					1	Rukkijahu, rabarber, kontsentreeritud mahl õuna suhkruta
LS	Piim, R 2,5%	50					2	
	Pria piim	80						
OODE	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Kana - kartuliroog, mahe kartul	300						kanalihha, kartul, porgand, sibul, piim R 2,5 %, muna, riivjuust R 23 %, till
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Rehe rukkivõileib	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :		1551	58,49	48,54	220,09			
HS	Piima - lõuna - eesti tangusupp	250					1;2	Lõuna-eesi tang, Piim R 2,5%
	Rukkileib juustuvõiga	45					1;2	
LS	Pria valge redis	70						
	Kalkunilihatükid ürtidega	60						Kalkuniliha, sibul, küüslauk
LS	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R 2,5, nisujahu, või R 82%, till, petersell
	Keedetud täisterapasta, mahe pasta	180					1;3	
LS	Porgand	40						
	Kaalikas	40						
LS	Kasmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurt-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliivõli, külmpressitud
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
OODE	Mustsõstra - jogurtismuut	180					2	
	Banaan	80						
OODE	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
	Kaneelirull	110					1;2;3	Nisujahu, rukkijahu, muna, pärm, või R 82 %
	Pria piim, mahe	150					2	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		1525	58,54	48,64	214,68			

Tartu Karlova Lasteaed 22.07-26.07.2024 lasteaija vanemale rühmale 6-7 aastastele		Vahnis toidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		1550	46,73	55,06	220,34			
HS	Kaeraklijupuder	300					1;2	Kaerakliid,Piim R2,5%
	Mustsõstar	20						
LS	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
	Köögiviljasupp ubadega, mahe kartul	250						Kartul, porgand, sibul, porulauk, lillkapsas, uba
	Maasika-jogurtidessert	180					2	M/A jogurt R 2,5 %, maasikad, vahukoor R 35 %
OODE	Pria piim	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Makaroniroog juustuga, mahe pasta	280					1;2;3	Pasta,riivjuust R 23%,piim R 2,5%,muna
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Rehe rukkivormleib	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1571	59,19	52,68	218,43			
HS	Piima - kaheksaviljasupp	300					1;2	Kaheksaviljahelbed,Piim R2,5%
	Rukkileib lõhevõidega	45					1;2;4	
LS	Pria paprika	70						
	Hautatud sealihatükid	60						Sealiha, sibul, küüslauk
	Koorekasteteterselliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,petersell
	Keedetud kartulid, mahe kartul	180						
	Värske kapsas	40						
	Tomat	40						
	Kastmevalk 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	
OODE	Marja-keefirikokteil, mahe keefir	180					2	Keefir R 2,5 %, marjasegu
	Banaan	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
	Tatrasalat	300					10;2;3	Tatar, paprika, muna, porru, kurk, hapukoor R 20%
	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Täisterasepik	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1563	55,32	46,26	230,58			
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed	300					1;2	Odrahelbed,Piim R 2,5%, või R 82 %
	Jõhvikapüree	20						
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria tomat	70						
	Kalasuup poola moodi, mahe kartul	250					4	Punane kala, heigifilee, porulauk, paprika, küüslauk, porgand, kartul, petersell
	Kohupiimavorm	130					1;2;3	Kohupiimapasta R 5 %,manna,jogurt R 2,5 %, muna,hapukoor R 20 %
OODE	Marjakaste	20						
	Melon	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Riisi-kalkuniroog köögiviljadega, mahe riis	300						Kalkuniliha, riis, sibul, porgand, mais, uba, petersell
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1519	63,51	69,43	162,84			
HS	Keedetud muna, mahe munad	180					2;3	
	Võiseepik juustuga	45					1;2	
LS	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Pria lillkapsas	70						
	Makaronid veisehakklihaga, mahe pasta, mahe veisehakkliha	250					1	Pasta, veisehakkliha, sibul, porgand
	Peet	40						
	Värske paprika	40						
	Kastmevalk 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	
	Mango - banaanismuut	180					2	m/a jogurt R 2,5 %, mango, banaan
OODE	Pria õun	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
	Külasupp sealihaga, mahe kartul	300					1	Odrakruup, sibul, porgand, till, sealiha, kartul, kapsas, kaalikas
	Rukkiseepik	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :		1559	43,36	51,04	232,24			
HS	Riisipuder	300					2	Riis, Piim R 2,5 %
	Aedmarjamoos	20						
LS	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria valge redis	70						
	Läätesupp kanalihaga, mahe läätsed	250					2	Sibul, porgand, apelsin, läätsed, sulatatud juust petersell, kanaliha
	Kakaopuding	130					2	Piim, R 2.5%, kakaopulber, maisi tärkis
OODE	Maasika toormoos	20						
	Arbuus	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
	Kook marjadega, mahe täistera rukkijahu	120					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, marjasegu, rukkijahu
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:		1552	53,62	54,89	212,89			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 29.07-02.08.2024 lasteaja vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmis toidu kaal	Toiduen ergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud ,grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :		1505	52,85	54,76	206,58			
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe täisterakaerahelbed	300					1;2	Täisterakaerahelbed,piim R 2,5%
	Marjasegu	30						
	Rosinad näksimiseks	10						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria kurk	70						
LS	Hautatud kanalihaükid	60						Kanaliha
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,till
	Keedetud kartulid, mahe kartul	180						
	Peet	40						
	Tomat	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
OODE	Marja- jogurtikokteil	180					2	Marjasegu, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria piim	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
	Köögiviljasupp lihata, mahe kartul	300						Porgand, sibul, kaalikas, kapsas, kartul, till
Rukkiseplik	30					1;11;2		
TEISIPÄEV KOKKU :		1533	47,95	46,87	229,57			
HS	Tatrahelbepuder	300					2	Tatrahelbed, Piim R 2,5 %
	Kodujuust	30						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria nuikapsas	70						
	Tomati - sealihasupp	250						Sealiha, sibul, porgand, kartul, purustatud tomat, till
LS	Hapukoor, R 20 %	20					2	
	Keefiritarretis, mahe keefir	180					2	Keefir R 2,5 %, toiduzelatiin
	Marja bormoos	30						
	Banaan	80						
	Täisteraseplik	30					1;11;2	
OODE	Riisalat, mahe riis	250					10;2;3	Kurk, muna, riis, porgand, roheline sibul, hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1565	60,11	50,28	222,53			
HS	Neljaviiljapuder, mahe neljaviiljahelbed	300					1;2	Neljaviiljahelbed,piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	30						
	Pria keefir, mahe	100					2	
	Pria paprika	70						
	Küpsetatud saidafilee	60					4	Saidafilee
LS	Valge kaste maiserohelisega	50					1;2	Piim R 2,5 %, nisujahu, või R 82 %, till, petersell
	Keedetud makaronid, mahe pasta	180					1	
	Jääkapsas	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) Oliiviõli, külmpressitud
	Kirsi - jogurtismuuti	180					2	Kirss, m/a jogurt R 2,5%
OODE	Pria õun	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
	Veisehakkliha - aedviljasupp, mahe veisehakkliha	250						Porgand, kartul, kapsas, uba, sibul, veisehakkliha
Kaeraseplik	30					1;11;2		
NELJAPÄEV KOKKU :		1576	57,24	64,40	192,14			
HS	Omlätt tomatiga, mahe munad	160					2;3	Muna, piim R 2,5 %, btmat
	Sepik ürditorjuustuga	45					1;2	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Lillkapsapüreesupp kalkuniilihaga	250					2	Porgand, lillkapsas, kartul, kalkuniiliha, vahukoor R 35 %
	Rõstitud sepikukuubikud	20					1;2	
	Mustsõstrakreem riisiga	130					2	Riis, mustsõstar, vahukoor R 35 %, m/a jogurt R 2,5 %
	Arbuus	80						
	Rehe rukkivormleib	30					1;11;2	
OODE	Sealiha ahjukartulitega	300						Kartul, sealiha
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Täisteraseplik	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :		1528	46,05	56,72	211,91			
HS	Piima - hirsisupp	300					2	Hirss,Piim R2,5%
	Rukkileib ürdivõiga	45					1;2	
	Pria valge redis	70						
LS	Peedi-kikerherne kotlet	60					1	kikkerhermes,uba, sibul, peet, küüslauk, nisujahu, kurk
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,till
	Keedetud tatar	180						
	Kaalikas	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	1) Jogurti-ürdikaste (hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, petersell, till 2) Oliiviõli, külmpressitud
OODE	Maasika-kama smuuti	180					1;2	Maasikas, banaan, kamajahu, m/a jogurt R 2,5 %
	Melon	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
	Vanaema õunakook, mahe täistera rukkijahu	120					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, õun, rukkijahu, hapukoor R 20%, või R 82 %
Pria piim, mahe	150					2		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1541	52,84	54,61	212,55			