

Tartu Karlova Lasteaed menüü 02.09-06.09.2024		Valmistoidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
lasteaiav anemale rühmale 6-7 aastastele							
ESMASPÄEV KOKKU :		1523	38,62	45,84	239,91		
HS	Odrahelbepuder (mahe odrahelbed)	300					1;2 Odrahelbed, Piim 2,5%
	Kirss	20					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria porgand	70					
LS	Köögiviljasupp kikerhernestega (mahe kartul)	250					Õli, Kikerhernes, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Till
	Jogurti-kohupiimakreem	150					2 Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Jõhvika toormoos	20					
	Pria õun	80					
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
OODE	Kartulivorm suvikõrvitsaga (mahe kartul)	280					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Suvikõrvits, tsukiini, Kartul, Küüslauk
	Mustsõstra mahlajook	100					
	Rosinad näksimiseks	30					
	Jassi seemneleib	30					1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :		1565	59,90	58,79	202,28		
HS	Piima - rukkikelbesupp (mahe rukkikelbed)	300					1;2 Rukkikelbed, Piim 2,5%
	Rukkileib ürdikohupiimaga	45					1;2
	Pria kurk	70					
LS	Kodused kanagitsad	60					Jahu maisi, Riivsaia, Broileri kintsuliha nahata, kondita, jahutatud, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Muna
	Koorekaste peterselliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Petersell
	Keedetud tatar	180					
	Hiinakapsas	40					
	Värske paprika	40					
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Kastmevalik salatitele	10					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Ahjuõunasmuut	180					2 Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
	Värske arbuus	80					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2
OODE	Omlett spinatiga	150					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Spinat, purustatud
	Rosinad näksimiseks	30					
	Pria piim (mahe)	150					2
	Täisterasepik	30					1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :		1543	53,09	54,85	209,43		
HS	Hirripuder	300					2 Hirss, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	20					
	Pria piim, R 2.5 %	100					2
	Pria nuikapsas	70					
LS	Selge kalasupp (mahe kartul)	250					4 Saidaflee nahata, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Till
	Lääsekook	100					3 Mustsõstar, Kakaopulber, Kookoshelbed, Muna, Õli, Läätsed punased
	Pria ploom	80					
	Kaerasepik	30					1;11;2
OODE	Pasta kanalihaga (mahe pasta)	250					1 Pasta sarvekesed, Broileri kuubikud, Õli, Sibul
	Õuna mahlajook (mahe õunamahli)	100					
	Täistera rukkileib	30					1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :		1538	60,35	55,30	202,00		
HS	Ahjuomlett	150					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli
	Rukkileib toorjuustuga	45					1;2
	Pria piim, R 2.5 %	150					2
	Pria paprika	70					
LS	Värskekapsa - hakklihahautis (mahe veisehakkliha)	180					Hakkliha, Õli, Kapsas pea, Porgand, Sibul
	Keedetud kartulid (mahe)	180					
	Tomat	40					
	Peet	40					
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Kastmevalik salatitele	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Kirsikissell	180					Kirss, Tärkliis kartuli
OODE	Banaan	80					
	Rukkisepik	30					1;11;2
	Brokolipüreesupp kalkunilihaga	250					2 Kalkuniliha kuubik, Kohvikoor 10%, Õli, Brokoli, Kartul, Sibul, Küüslauk
	Röstitud sepikukuubikud	20					1;2
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
REEDE KOKKU :		1576	44,75	56,00	226,16		
HS	Nisuhelbepuder (mahe nisuhelbed)	300					1;2 Nisuhelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	20					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria valge redis	70					
LS	Talupojasupp sealihaga (mahe kartul)	250					1;9 Odratang, Sealihaga kuubikud, Kurk, Õli, Kaalikas, Kartul, Porgand, Seller juur, Sibul, Petersell
	Hapukoor, R 20 %	10					2
	Maasikakreem riisiga	160					2 Maasikas, Riisipudru, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Vahukoor 35%
	Pria piim	80					
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
OODE	Rabarberikook	120					1;3 Muna, nisujahu, kaerajahu, rabarber, tärkliis
	Puuvilja mahlajook	100					
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		1549	51,34	54,16	215,96		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 09.09-13.09.2024 lasteaia vanemale rühmale 6-7 aastastele			Valmis toidu kaal,	Toidu energia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud ,grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :			1550	55,34	49,42	218,45		
HS	Maisimannapuder	300					2	Maisimanna, Piim 2,5%
	Maasikas	30						
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria lillkapsas	70						
LS	Hautatud kalkuniliihatükid	60						Kalkuniliha kuubik, Õli, Sibul, Küüslauk
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Jahu nisu, Väi 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud täisterapasta (mahe pasta)	180					1;3	
	Kaalikas	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Kastmevalik salatitele	10					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Marja-keefirikokteil (mahe keefir)	180					2	Marjasegu , Keefir 2,5%
	Pria õun	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
OODE	Omlett tomatiga	150					2;3	Piim 2,5%, Muna, Õli, Tomat
	Rosinad näksimiseks	25						
	Mustõstra mahlajook	100						
	Rukkisepik	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1559	56,58	56,13	209,53		
HS	Tarahelbepuder	300					2	Tarahelbed, Piim 2,5%
	Kodujuust R5%	40					2	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria porgand (mahe)	70						
LS	Hakkliha - köögiviljasupp	250						Riis sömer, Hakkliha , Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till värske, Uba roheline
	Karamellpuding (mahe piim)	150					2	Tärklis kartuli, Piim 2,5%
	Maasika toormoos	20						
	Banaan	80						
OODE	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga (mahe kartul)	300					2	Riivjuust 23%, Õli, Kartul, Tomat
	Õuna mahlajook (mahe õunamah)	100						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1574	54,61	49,58	232,90		
HS	Rukkibelbepuder (mahe rukkibelbed)	300					1;2	Rukkibelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	20						
	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Pria kurk	70						
LS	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	60					4	Sidrunimahl, Forellifilee, Õli
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	180						
	Porgand (mahe)	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Jõhvikakissell	180						Jõhvikas , Tärklis kartuli
	Värske melon	80						
	Rosinad näksimiseks	30						
OODE	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
	Kanasupp (mahe kartul)	250						Broileri kuubikud, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Till
	Täisterasepik	30					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :			1523	61,80	48,36	209,73		
HS	Munapuder	150					1;2;3	Piim 2,5%, Muna, Õli, Till värske
	Rukkivõileib värske kurgiga	45					1;2	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria tomat	70						
LS	Värskekapsasupp sealhaga (mahe kartul)	250						Sealihast strooganov, Õli, Kapsas pea, Kartul, Petersell, värske, Porgand, Sibul, Till värske
	Kohupiimakreem	85					2	Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Marjakissell	85						Marjasegu , Tärklis kartuli
	Pria ploom	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
OODE	Hakkliharisoto (mahe veisehakkliha, mahe riis)	300						Riis sömer, Veisehakkliha, Õli, Rohelised herned , Magusad maisiterad , Paprikasegu , Porgand, Sibul, Küüslauk
	Rosinad näksimiseks	30						
	Õuna mahlajook (mahe õunamah)	100						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :			1580	48,62	65,11	205,19		
HS	Piima - täisterakaerahelbesupp (mahe kaerahelbed)	300					1;2	Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Sepik ürdivõiga	45					1;2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Läätse - tomatikotlet (mahe rukkijahu)	60					1;3	Jahu rukki, Läätсед punased, Rosinad, Muna, Purustatud tomatid omas mahlas, Õli, Sibul, Petersell
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Jahu nisu, Väi 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud tatari	180						
	Jääkapsas	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kastmevalik salatitele	10					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Maasikasmuut	180					2	Maasikas, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
	Värske arbuus (mahe)	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
OODE	Porgandi-odrajahu plaadipirukas	120					1;2;3	Jahu odra, Keefir 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli, Porgand
	Pria piim (mahe)	150					2	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			1557	55,39	53,72	215,16		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 16.09-20.09.2024 lasteaiav vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmistu idu kaal, grammi	Toiduener gia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesiku d, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		1532	45,90	48,76	231,57		
HS	Odramannapuder (mahe odramanna)	300					1;2 Odramanna, Piim 2,5%
	Marjasegu	30					
LS	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria kurk	70					
	Kaunviljapüreesupp	250					2 Valge uba, Vahukoor 35%, Õli, Kaalikas, Porgand, Sibul mugul, Küüslauk
	Röstitud sepikukuubikud	10					1;2
	Mõnus kohupiimakreem	150					2 Mustsõstar, Vaarikad , Maitsestatata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
OODE	Pria pirn	80					
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
	Kartuli - porgandipuder (mahe kartul)	250					2 Või 82%, Piim 2,5%, Kartul, Porgand
	Hapukoor (mahe)	10					2
OODE	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	100					
	Kaerasepik	30					1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :		1501	53,72	46,90	221,12		
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe täistera kaerahelbed)	300					1;2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	20					
	Pria piim, R 2.5 %	150					2
	Pria nuikapsas	70					
LS	Hautatud sealihatükid	60					Sea abaliha, Õli, Küüslauk, Sibul
	Koorekaste tilliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud pärl kuskuss	180					1
	Peet	40					
	Valge redis	40					
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Kastmevalik salatitele	10					10;2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värsk, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Kõrvitsa-mangosmuuti	180					Banaan, Mango, Kõrvits, Mahl apelsini
	Pria õun (mahe)	80					
	Jassi seemneleib	30					1;11;2
OODE	Piima - lõuna - eesti tangusupp	280					1;2 Lõuna - eesti tang, Piim 2,5%
	Täisterasepik	30					1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :		1551	56,76	56,39	205,98		
HS	Omelett juustuga	160					2;3 Piim 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli
	Võisepik värsk tomatiga	45					1;2
	Rosinad näksimiseks	30					
	Pria piim, R 2.5 %	100					2
	Pria porgand (mahe)	70					
LS	Kala - kõogiviljasupp	300					Heigifilee nahata, Õli, Brokoli, Kaalikas, Kartul, Lillkapsas , Porgand, Sibul mugul, Till, Punase kala , Sibul
	Õuna - odravaht (mahe õunamahl)	100					1 Jahu odra, Kontsentreeritud mahl õuna suhkruta
	Piim, R 2,5%	50					2
	Banaan	80					
	Kaerasepik	30					1;11;2
OODE	Riisi-kalkuniroog kõogiviljadega (mahe riis)	250					Riis sõmer, Kalkuniliha kuubik, Õli, Magusad maisiterad , Petersell, värsk, Porgand, Sibul, Uba roheline
	Mustsõstra mahlajook	100					
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :		1567	59,39	56,06	207,86		
HS	Piima - tatra supp	300					2 Tatar, Piim 2,5%
	Võileib lihaga	45					1;2
	Pria paprika	70					
LS	Hautatud kartulid kanalihaga (mahe kartul)	250					Broileri kintsuliha nahata, kondita, Õli, Kartul, Porgand
	Värsk kapsas	40					
	Tomat	40					
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Kastmevalik salatitele	10					10;2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värsk, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Maasikakissell	180					Maasikas , Tärklis kartuli
	Värsk arbuus	80					
	Rukkisepik	30					1;11;2
OODE	Makaronid hakklihaga (mahe pasta, mahe veisehakkliha)	250					1 Pasta sarvekesed, Veisehakkliha, Õli, Sibul
	Pria piim (mahe)	150					2
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2
REEDE KOKKU :		1501	45,27	37,05	248,46		
HS	Riisipuder	300					2 Riis pudru, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	20					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria kaalikas	70					
LS	Ukraina Borš sealihaga (mahe kartul)	250					Sealiha kuubikud, Õli, Tomatipasta 28-30%, Kapsas pea, Kartul, Paprikasegu, Peet keedetud, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Hapukoor (mahe)	10					2
	Marja - rukkikook (mahe täistera rukkijahu)	90					1;2;3 Mustsõstar, Vaarikad, Jahu nisu, Jahu rukki, Piim 2,5%, Muna, Õli
	Värsk melon	80					
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
OODE	Lillkapsa-läätseorsoto	250					1 Läätsed rohelist, Rosinad, Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Lillkapsas, Sibul, Odrakruup
	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	100					
	Jassi seemneleib	20					1;11;2
NÄDALA KESKMINE KOKKU :		1531	52,21	49,03	223		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 23.09-27.09.2024		Valmis toidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
lasteaiaväga vanemale rühmale 6-7 aastastele							
ESMASPÄEV KOKKU :		1572	48,49	53,90	229,33		
HS	Kaheksaviljapuder	300					1,2 8- viljahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Kirss	30					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria kapsas	70					
LS	Bataadi - oapada	150					Purustatud tomatid omas mahlas, Õli, Punane uba , Bataat, Suvikõrvits, tsukiini, Sibul, Küüslauk
	Keedetud tatar	180					
	Porgand	40					
	Värske paprika	40					
	Seemne-pähklisegu	15					11;6
	Kastmevalik salatitele	10					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Maasika-keefirikokteil (mahe keefir)	180					2 Maasikas , Keefir 2,5%
	Pria piim	80					
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
	ODE	Piima- odrahelbesupp (mahe odrahelbed)	250				
	Kaerasepik	30					1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :		1536	56,48	45,82	226,18		
HS	Rukkikelbedpuder (mahe rukkikelbed)	300					1,2 Rukkikelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	30					
	Pria piim, R 2.5 %	100					2
	Pria kurk	70					
LS	Kreemine püreesupp kalkunilihaga (mahe kartul)	250					2 Kalkuniliha kuubik, Toorjuust 22%, Kartul, Lillkapsas , Porgand
	Rõstitud sepikukuubikud	20					1;2
	Kakao - jogurtidessert	150					2 Kakaopulber, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Marja toormoos	20					
	Pria õun	80					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2
	ODE	Sealiha ahjukartulitega (mahe kartul)	250				
	Mustõstra mahlajook	100					
	Jassi seemneleib	30					1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :		1569	49,95	64,72	196,20		
HS	Omlätt ürtidega	130					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Petersell, värske, Basilik lahtne
	Rukkileib juustuvõiga	45					1;2
	Pria piim, R 2.5 %	150					2
	Pria paprika	70					
LS	Kala pikkpoiss	60					1;11;2;3;4 Õne sepik, Eesti pagar, Punase kala hakkliha, Valge kala hakkliha, Muna, Õli, Sibul, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevallisesemned, Seesamiseemned valged
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2 Jahu nisu, Väi 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud täisterariis	180					
	Kaalikas	40					
	Värske kurk	40					
	Kastmevalik salatitele	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Puuviljakissell	180					Õun, Rosinad, Tärklis kartuli
	Banaan	80					
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
ODE	Kõõgiviljasupp kanalihaga (mahe riis)	300					Riis sömer, Broileri kints seljata, Õli, Brokoli, Kartul, Lillkapsas , Porgand, Sibul, Till värske, Küüslauk
	Rukkiseplik	30					1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :		1516	53,88	43,31	225,05		
HS	Maisimannapuder	250					2 Maisimanna, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	30					
	Pria piim, R 2.5 %	100					2
	Pria lillkapsas	70					
LS	Külasupp sealihaga (mahe kartul)	250					1 Odrakruup, Sealiha kuubikud, Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Till
	Kama- kohupiimakreem marjadega	150					1;2 Marjasegu, Rukki kama jahu, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Pria ploom	80					
	Täisteraseplik	30					1;11;2
ODE	Täisteramakaronid kalkunilihaga (mahe pasta)	250					1;3 Kalkuniliha kuubik, Õli, Porgand, Sibul, Täisterapasta
	Õuna mahlajook (mahe õunamah)	100					
	Jassi seemneleib	30					1;11;2
REEDE KOKKU :		1544	48,68	54,67	213,14		
HS	Piima-riisipupp	300					2 Riis pudru, Piim 2,5%
	Rosinad näksimiseks	30					
	Sepik kanavõidega	45					1;2
	Pria porgand (mahe)	70					
LS	Veiselihaga kollet (mahe veisehakkliha)	60					1;3 Sepik, Veisehakkliha, Muna, Õli, Sibul, Küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	180					
	Hiinakapsas	40					
	Tomat	40					
	Kastmevalik salatitele	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Kaneeli-õuna smuut	180					2 Banaan, Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%
	Värske arbuus	80					
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
ODE	Brownie	100					1;2;3 Jahu nisu, Kakaopulber, Väi 82%, Muna, Peet keedetud
	Pria piim (mahe)	150					2
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		1548	51,5	52,48	217,98		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 30.09-04.10.2024		Valmistatud idu kaal	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
lasteaiaväike rühmale 6-7 aastastele							
ESMASPÄEV KOKKU :		1512	41,01	52,66	220,22		
HS	Hirsipuder	300					2 Hirss, Piim 2,5%
	Maasikas	30					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria kurk	70					
LS	Läätsesupp (mahe kartul)	250					Läätsed rohelised, Õli, Kartul, Küüslauk, Porgand, Sibul, Petersell
	Kirsi - jogurtidessert	180					2 Kirss, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Pria piim	80					
	Rukkisepik	30					1;11;2
OODE	Ahjukartulid köögiviljadega (mahe kartul)	300					Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Mustsõstra mahlajook	100					
	Jassi seemneleib	30					1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :		1550	58,18	48,75	223,95		
HS	Odrahelbepuder (mahe odrahelbed)	300					1;2 Odrahelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	30					
	Pria piim, R 2.5 %	150					2
	Pria tomat	70					
LS	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60					1;7 Broileri kintsuliha nahata, kondita, , Õli
	Koorekaste peterselliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Petersell
	Keedetud tatar	180					
	Peet	40					
	Värske kurk	40					
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Kastmevalik salatitele	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Marja-kakao smuuti	180					Marjasegu , Banaan, Kakaopulber, Kontsentreeritud mahl õuna suhkruta, Lillkapsas
	Pria ploom	80					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2
OODE	Lihne hakklihasupp (mahe kartul)	250					Veisehakkliha, Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till
	Täisterasepik	30					1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :		1570	48,80	66,56	192,65		
HS	Keedetud muna (mahe munad)	40					3
	Sepik ürdivõiga	90					1;2
	Pria piim, R 2.5 %	100					2
	Pria kaalikas	70					
LS	Värviline lõhesupp kinoaga	250					4 Lõhe filee tükid nahata, Kinoa, Õli, Brokoli, Kaalikas, Kartul, Lillkapsas , Porgand, Sibul mugul, Till
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150					1;2 Õun, Riivleib, Kohupiimapasta 3%, Õli, Ingver värske, Kõrvits
	Banaan	80					
	Kaerasepik	30					1;11;2
OODE	Makaroniroog juustuga (mahe pasta)	250					1;2;3 Pasta penne, Piim 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli
	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	100					
	Täistera rukkileib	30					1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :		1550	62,42	47,50	224,55		
HS	Piima - kaheksaviljahelbesupp	280					1;2 8- viljahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Võiseepik värske kurgiga	45					1;2
	Pria nuikapsas	70					
	Veisehakklihakaste ürtidega (mahe veisehakkliha)	150					Tärklis maisi, Veisehakkliha, Purustatud tomatid omas mahlas, Õli, Porgand, Sibul, Till
LS	Keedetud kartulid (mahe kartul)	180					
	Valge redis	40					
	Porgand	40					
	Kastmevalik salatitele	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Kolmemarja smuuti	180					Mahl , Maasikas , Mustsõstar, Vaarikad
	Pria õun (mahe)	80					
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
OODE	Tatar kalkunilihaga	250					Kalkuniliha, tatar, sibul, porgand, petersell
	Hautatud köögiviljad	20					Kaalikas, Kapsas pea, Porgand, Till värske
	Pria piim (mahe)	150					2
Jassi seemneleib	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :		1537	44,87	51,34	223,93		
HS	Riisihelbepuder	300					2 Riisihelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	20					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria valge redis	70					
LS	Kodune seljanka (mahe kartul)	250					Sidrun, Broileri kuubikud, Sealihaku kuubikud, Õli, Tomatipasta 28-30%, Oliivid mustad viilutatud, Kartul, kurk, Sibul, Till
	Hapukoor, R 20 %	10					2
	Purukook õuntega	130					1;2;3 Õun, nisujahu, kaerajahu, muna, või 82%, hapukoor 20%
	Värske arbuus	80					
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
OODE	Omlett roheline sibulaga (mahe munad)	120					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Roheline sibul
	Mustsõstra mahlajook	100					
	Kaerasepik	30					1;11;2
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		1544	51,06	53,36	217,06		

