

Tartu Karlova Lasteaed menüü 04.11 - 08.11.2024 lasteaia vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmistatud kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>1536</b>	<b>46,23</b>	<b>49,56</b>	<b>227,19</b>		
HS	Rukkihelbepuder (mahe helbed)	300					1;2 Rukkihelbed, Piim 2,5%
	Marjasegu	30					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria lillkapsas	70					
LS	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe porgand)	150					2 Läätsed punased, Vahukoor 35%, Õli, Suvikõrvits, tsukiini, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Keedetud täisterariis	180					
	Peet	40					
	Värske kurk	40					
	Seemne-pähklisegu	10					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 õun	80					
OODE	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
	Omlätt värskete ürtidega ja tomatiga	150					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Petersell, värske, Tomat
	Rosinad näksimiseks	25					
	Mustsõstra mahlajook	100					
	Rukkisepik	30					1;11;2
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>1536</b>	<b>54,85</b>	<b>45,72</b>	<b>229,50</b>		
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe helbed)	300					1;2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Õunapüree	20					
	Pria piim, R 2.5 %	100					2
	Pria tomat	70					
LS	Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga (mahe kartul, porgand)	250					2 Kalkuniliha kuubik, Vahukoor 35%, Õli, Kaalikas, Kartul, Lillkapsas, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Röstitud sepikukuubikud	20					1;2
	Kama- kohupiimamagustoit	150					1;2 Banaan, Rukki kama jahu, Rosinad, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
	Pria piim	80					
OODE	Jassi seemneleib	30					1;11;2
	Kartuli-juusturoog (mahe kartul)	300					2;9 Piim 2,5%, Juust sulatatud, Kartul, Porrulauk, Seller vars
	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	100					
	Täistera rukkileib	30					1;11;2
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1515</b>	<b>58,32</b>	<b>51,51</b>	<b>206,78</b>		
HS	Tatrahelbepuder	300					2 Tatrahelbed, Piim 2,5%
	Kodujuust R5%	30					2
	Piim, R 2,5%	150					2
	Pria kurk	70					
LS	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha)	60					1;2;3 Kaerasepik, Eesti pagar, Veisehakkliha, Muna, Sibul, Küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud kartulid (mahe kartul)	180					
	Porgand (mahe porgand)	40					
	Valge redis	40					
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Kastmevalik salatitele	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Ahjuõunasmuuti (mahe keefir)	180					2 Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
OODE	Värske melon	80					
	Rosinad näksimiseks	30					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2
	Koorene sealihasupp (mahe kartul, porgand)	250					2 Sealiha, Kohvikoor 10%, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul
	Täisterasepik	30					1;11;2
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1547</b>	<b>55,61</b>	<b>58,71</b>	<b>202,23</b>		
HS	Munapuder	150					1;2;3 Jahu nisu, Piim 2,5%, Muna, Õli, Till värske
	Rukkileib toorjuustuga	45					1;2 Sidrunimahl, Kodu rukkileib, Toorjuust 22%, Till värske
	Piim, R 2,5%	100					2
	Kaalikas	70					
LS	Borš kanaga (mahe kartul, porgand)	250					Kanaliha, Õli, Tomatipasta 28-30%, Kapsas pea, Kartul, Peet, Porgand, Sibul
	Hapukoor, R 20 %	10					2
	Marja - rukkikook (mahe rukkijahu)	100					1;2;3 Marijasegu, Jahu nisu, Jahu rukki, Piim 2,5%, Muna, Õli
	Kiivi	80					
OODE	Rukkisepik	30					1;11;2
	Hakkliharisoto (mahe veisehakkliha)	300					Riis sõmer, Veisehakkliha, Õli, Rohelised hemed, Magusad maisiterad, Paprikasegu, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Mustsõstra mahlajook	100					
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>1547</b>	<b>60,46</b>	<b>51,34</b>	<b>215,84</b>		
HS	Piima - kaheksaviljahelbesupp	300					1;2 8- viljahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Võisepik värske kurgiga	45					1;2 Südamesepik, Või 82%, Kurk värske
	Värske paprika	70					
	Ahjus küpsutatud punane kalafilee	60					4 Sidrunimahl, Forellifilee, Õli
LS	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1;2 Jahu nisu, Või 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud tatar	180					
	Jääkapsas	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
	Roheline õuna-melonismuuti	180					Mahl, Banaan, Melon, Õun, Spinat
	Banaan	80					
OODE	Täistera rukkileib	30					1;11;2
	Porgandi-odrajahu plaadipirukas (mahe porgand, keefir)	120					1;2;3 Jahu odra, Keefir 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli, Porgand
	Piim (mahe)	150					2
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>1536</b>	<b>55,09</b>	<b>51,37</b>	<b>216,31</b>		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 11.11-15.11.2024 lasteaiav vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmis toidu kaal,	Toiduen ergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesiku d, grammi	Allergeen
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>1563</b>	<b>50,81</b>	<b>44,71</b>	<b>243,87</b>		
HS	Vieiviljapuder	300					1;2 5- viljahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Maasikas	30					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria kurk	70					
LS	Kaunviljapüreesupp	250					2 Valge uba, Vahukoor 35%, Õli, Kaalikas, Porgand, Sibul mugul, Küüslauk
	Röstitud sepikukuubikud	10					1;2
	Mõnus kohupiimakreem	130					2 Mustsõstar, Vaanikad , Maitsestatata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
	Pria pim	80					
OODE	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
	Pasta köögiviljadega (mahe pasta)	250					1 Õli, Suvikõrvits, tsukiini, Porgand, Porrulauk, Pasta penne
	Soe piparmündi - marjajook	100					
	Kaerasepik	20					1;11;2
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>1517</b>	<b>64,08</b>	<b>49,60</b>	<b>207,45</b>		
HS	Piima - rukkikelbesupp (mahe piim)	300					1;2 Rukkikelbed, Piim 2,5%
	Rukkivõileib juustuga	45					1;2 Kodu rukkileib, Või 82%, Juust viilutatud 27%
LS	Pria nuikapsas	70					
	Kodused kananagitsad	60					1;2;3 Jahu maisi, Riivisai, Kanaliha, Maitsestatata jogurt 2,5%, Muna
	Koorekaste tilliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud riis (mahe riis)	180					
	Peet	40					
	Värske kurk	40					
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Kastmevalik salatitele	10					10;2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Kolmemarja smuuti	180					Mahl , Maasikas , Mustsõstar, Vaarikad
	Banaan	80					
OODE	Jassi seemneleib	30					1;11;2
	Sealiha ahjuroog (mahe kartul)	250					2;3 Sealiha , Piim 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli, Kartul, Porgand, Sibul
	Pria piim, R 2.5 %	150					2
	Täisterasepik	30					1;11;2
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1516</b>	<b>59,82</b>	<b>53,45</b>	<b>202,00</b>		
HS	Omlett (mahe piim)	160					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli
	Sepik kanavõidega	45					1;2 Rukkisepik, Eesti pagar, Või 82%, kanaliha, Õli
	Rosinad näksimiseks	30					
	Piim, R 2,5%	100					2
	Porgand (mahe)	70					
LS	Hemesupp sealihaga	300					1 Hernes, Odrakruup, Sealiha , Õli, Porgand, Sibul
	Rabarberi-rukkivaht (mahe rukkijahu)	100					1 Rabarber, Jahu rukki, mahl
	Piim, R 2,5%	50					2
	Pria õun (mahe)	80					
	Kaerasepik	30					1;11;2
OODE	Tatar kalkunilihaga	250					Tatar, Kanaliha, Õli, Porgand, Sibul, Petersell
	Küpsetatud kaalikapulgad	20					
	Mustsõstra mahlajook	100					
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1505</b>	<b>60,08</b>	<b>48,87</b>	<b>207,71</b>		
HS	Hirsipuder	300					2 Hirss, Piim 2,5%
	Õunapüree	20					
	Piim, R 2,5%	150					2
	Värske paprika	70					
LS	Makaronid hakklihaga (mahe pasta, mahe veisehakkliha)	250					1 Pasta sarvekese, Veisehakkliha, Õli, Sibul
	Värske kapsas	40					
	Tomat	40					
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Kastmevalik salatitele	10					10;2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Jõhvika-jogurtikokteil	180					2 Maitsestatata jogurt 2,5%, Marjasegu
	Rosinad näksimiseks	30					
	Värske melon	80					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2
	Kanasupp (mahe kartul, porgand)	250					Kanaliha, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Till
OODE	Rukkisepik	30					1;11;2
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>1515</b>	<b>32,67</b>	<b>61,19</b>	<b>204,99</b>		
HS	Odramannapuder (mahe odramanna)	300					1;2 Odramanna, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	20					
	Piim (mahe)	100					2
	Kaalikas	70					
LS	Kalaseljanka (mahe kartul)	250					4 Heigifilee nahata, Lõhe filee tükid nahata, Oliivid mustad kivita, Õli, Tomatipasta 28-30%, Kartul, Hapukurk, Sibul, Till
	Hapukoor, R 20 %	10					2
	Mustsõstrakreem riisiga	150					2 Mustsõstar, Riis pudru, Maitsestatata jogurt 2,5%, Vahukoor 35%, mahl
	Kiivi	80					
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
	Õuna-kõrvitsakook (mahe õun)	120					1;2;3 Õun, Jahu nisu, Kõrvitsaseemned, Jahu Kaera, Keefir 2,5%, Muna, Õli, Kõrvits
OODE	Mustsõstra mahlajook	100					
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>1523</b>	<b>53,49</b>	<b>51,56</b>	<b>213,2</b>		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 18.11-22.11.2024 lasteaija vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmis toidu kaal	Toiduen ergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsiveskud ,grammi	Allergeen	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>1575</b>	<b>50,86</b>	<b>60,68</b>	<b>210,48</b>			
HS	Neljaviilapuder (mahe helbed)	300					1;2	4- viljahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Kirss	30						
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Hautatud kalkuniliha	60						Kanaliha, Õli, Sibul, Küüslauk
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1;2	Jahu nisu, Või 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud pärl kuskuss	180					1	
	Kaalikas	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	15					11;6	
	Kastmevalik salatitele	10					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värsked, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Kirsi-jogurtikokteil	180					2	Kirss, Maitsestatamata jogurt 2,5%
	Banaan	80						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
OODE	Köögiviljasupp (mahe kartul, porgand)	250						Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Till, Läätsed rohelised
	Kaerasepik	30					1;11;2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>1571</b>	<b>56,31</b>	<b>52,69</b>	<b>217,35</b>			
HS	Tatrahelbepuder	300					2	Tatrahelbed, Piim 2,5%
	Kodujuust R5%	30					2	
	Rosinad näksimiseks	30						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria valge redis	70						
LS	Lihntne hakklihasupp (mahe kartul, porgand)	250						Veisehakkliha, Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till
	Kakaopuding (mahe piim)	150					2	Kakaopulber, Tärglis maisi, Piim 2,5%
	Maasika toormoos	20						
	Pria õun	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
OODE	Pasta kanalihaga (mahe pasta)	250					1	Pasta sarvekesed, Kanaliha, Õli, Sibul
	Mustõstra mahlajook	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1547</b>	<b>53,20</b>	<b>55,09</b>	<b>210,19</b>			
HS	Piima- odrahelbesupp (mahe helbed)	250					1;2	Odrahelbed, Piim 2,5%
	Sepik kodujuustu ja maitserohelisega	45					1;2	Südamesepik, Kodujuust 5%, Või 82%, Till
	Värsked kurk	70						
LS								
	Kala pikkpoiss	60					1;11;2;3;4	Õnne sepik, Eesti pagar, Punase kala hakkliha, Valge kala hakkliha, Muna, Õli, Sibul, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevaliliseemned, Seesamiseemned valged
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud täisteraniis	180						
	Hiiinakapsas	40						
	Värsked paprika	40						
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värsked, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Kiivi-banaani smuuti kõrvitsaseemnetega	180						Banaan, Kiivi, Kõrvitsaseemned, mahl
	Pria pirn	80						
Täistera rukkileib	30					1;11;2		
OODE	Hautatud kartulid tomati ja sealihaga (mahe kartul)	250						Sealiha, Purustatud tomatid omas mahlas, Õli, Kartul, Porgand
	Piim, R 2,5%	150					2	
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1543</b>	<b>53,99</b>	<b>49,13</b>	<b>222,68</b>			
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe helbed)	250					1;2	Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	30						
	Piim, R 2,5%	100					2	
	Porgand (mahe)	70						
LS	Kana-lillkapsasupp (mahe kartul, porgand)	250						Õli, Kartul, Lillkapsas, Paprikasegu, Porgand, Sibul, Till, Kanaliha
	Kohupiimavorm	130					1;2;3	Manna, Hapukoor 20%, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimavorm 3%, Muna
	Marjakaste	20						
	Kiivi	80						
	Rukkisepik	30					1;11;2	
OODE	Tatar hakklihaga	250						Tatar, Hakkliha, Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Till
	Hibiskuse tee	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>1548</b>	<b>50,05</b>	<b>59,21</b>	<b>204,84</b>			
HS	Ahjuomlett (mahe munad)	150					2;3	Piim 2,5%, Muna, Õli
	Rukkileib ürdivõiga	45					1;2	Sidrunimahl, Kodu rukkileib, Või 82%, Till värsked
	Rosinad näksimiseks	30						
	Piim (mahe)	150					2	
	Tomat	70						
LS	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe porgand)	60					1	Jahu nisu, Õli, Kikerhermes, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Koorekaste peterselliga	50					1;2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Petersell
	Keedetud kartulid (mahe)	180						
	Peet	40						
	Värsked kurk	40						
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värsked, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Jõhvikasmuuti	180					2	Jõhvikas, Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%
	Värsked melon	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
OODE	Juurviljapüreesupp (mahe porgand, kartul)	300					2	Kohvikoor 10%, Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul
	Rõstitud sepikukuubikud	20					1;2	
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>1557</b>	<b>52,88</b>	<b>55,36</b>	<b>213,11</b>			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 25.11-29.11.2024 lasteaiav vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmist idu kaal, grammi	Toiduener gia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsiveskud , grammi	Allergeen
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>1526</b>	<b>46,83</b>	<b>46,50</b>	<b>232,14</b>		
HS	Odrahelbepuder (mahe helbed)	300					1,2 Odrahelbed, Piim 2,5%
	Kirss	30					
	Pria piim (mahe)	100				2	
	Pria kurk	70					
LS	Värskekapsasupp kalkunilihaga (mahe kartul, porgand)	250					Kalkuniliha , Õli, Kapsas pea, Kartul, Petersell, värske, Porgand, Sibul, Till värske
	Maasika-jogurtidessert	150				2	Maasikas , Maitsestatamata jogurt 2,5%, Vahukoor 35%
	Pria õun (mahe)	80					
	Rukkisepik	30				1;11;2	
OODE	Sealihapilaf	250					Riis sömer, Sealiha , Õli, Tomatipasta 28-30%, Porgand, Sibul
	Mustõstra mahlajook	100					
	Jassi seemneleib	30				1;11;2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>1530</b>	<b>54,54</b>	<b>49,55</b>	<b>218,96</b>		
HS	Maisimannapuder (mahe piim)	300				2	Maisimanna, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	30					
	Pria piim, R 2.5 %	150				2	
	Pria bmat	70					
LS	Hakkliha-köögivilja ahjuroog (mahe kartul)	250				2;3	Hakkliha , Piim 2,5%, Muna, Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Petersell
	Porgand (mahe)	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 smuut	180					Marjasegu , Banaan
	Rosinad näksimiseks	30					
	Kiivi	80					
OODE	Täistera rukkileib	30				1;11;2	
	Kõrvitsapüreesupp kanalihaga (mahe kartul)	300					Kanaliha, Õli, Ingver värske, Kartul, Kõrvits, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Rõstitud sepikukuubikud	20				1;2	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1546</b>	<b>53,00</b>	<b>48,26</b>	<b>228,95</b>		
HS	Rukkibelbepuder (mahe helbed)	300				1,2	Rukkibelbed, Piim 2,5%
	Jõhvikapüree	30					
	Piim, R 2,5%	100				2	
	Kaalikas	70					
LS	Läätsesupp sulajustuga (mahe läätsed)	250				2	Apelsin, Läätsed punased, Juust sulatatud, Õli, Porgand, Sibul, Petersell
	Kakao-kohupiimakreem	150				2	Kakaopulber, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
	Mustõstra bormoos	20					
	Banaan (mahe)	80					
OODE	Täisterasepik	30				1;11;2	
	Kuskuss köögiviljadega (mahe porgand)	250				1	Kuskuss pärt, Õli, Rohelised herned , Magusad maisiterad , Petersell, värske, Porgand, Sibul
	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	100					
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1548</b>	<b>52,20</b>	<b>59,55</b>	<b>201,77</b>		
HS	Piima - täisterakaerahelbesupp (mahe kaerahelbed)	250				1;2	Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Rukkileib ahjukalaga	45				1;2	Kodu rukkileib, Väi 82%, Sidrunimahl, Lõheline, terve lõhe, jahutatud, Õli
	Värske paprika	70					
LS	Ahjusealiha	60					Sealiha, Õli
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50				1;2	Jahu nisu, Väi 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud täisteranis	180					
	Tomat	40					
	Värske kapsas	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%
	Rosinad näksimiseks	30					
	Pirn	80					
OODE	Rehe rukkivormileib	30				1;11;2	
	Kartuli - porgandipuder (mahe kartul, mahe porgand)	250				2	Väi 82%, Piim 2,5%, Kartul, Porgand
	Hapukoor, R 20 %	10				2	
	Piim (mahe)	150				2	
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>1548</b>	<b>57,39</b>	<b>64,04</b>	<b>186,24</b>		
HS	Omlätt tomatiga	150				2;3	Piim 2,5%, Muna, Õli, Tomat
	Rosinad näksimiseks	30					
	Võileib lihaga	45				1;2	Väi 82%, Kodu rukkileib, Sealiha, Porgand, Sibul
	Piim (mahe)	100				2	
LS	Nuikapsas	70					
	Kalasupp poola moodi	250				4	Heigifilee nahata, Punane kala , Õli, Kartul, Paprikasegu , Porgand, Porulauk, Küüslauk, Petersell
	Rabarberikook	130				1;3	Rabarber, Jahu nisu, Tärklis kartuli, Jahu Kaera, Muna, Õli
	Värske melon	80					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30				1;11;2	
OODE	Pasta veisehakklihaga (mahe pasta, mahe veisehakkliha)	250				1;2	Veisehakkliha, Riivjuust 23%, Õli, Sibul, Küüslauk, Pasta spagetid
	Piparmündi tee	100					
	Täistera rukkileib	30				1;11;2	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>1540</b>	<b>52,79</b>	<b>53,58</b>	<b>213,61</b>		