

Tartu Karlova Lasteaed menüü 03.02-07.02.2025 lasteaiia vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmis toidu kaal	Toiduen ergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		1512	35,55	54,97	222,15		
HS	Hirsipuder	300					2 Hirss, Piim 2,5%
	Maasikas	40					
	Rosinad näksimiseks	35					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria porgand (mahe)	70					
LS	Köögiviljasupp kikerhernestega (mahe porgand, kartul)	300					Õli, Kikerhermes, Kartul, Porgand, Porulauk, Sibul, Petersell, Till
	Kirsi - jogurtidessert	180					2 Kirss, Maitsestatata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Pria piim	80					
	Kaerasepik	30					1;11;2
CODE	Kaalika-kartulitamp (mahe kartul)	250					2 Või 82%, Piim 2,5%, Kaalikas, Kartul
	Hapukoor, R 20 %	20					2
	Mustõstra mahlajook	100					
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :		1545	59,56	60,32	190,29		
HS	Piima - latrasupp (mahe piim)	250					2 Tatar, Piim 2,5%
	Rukkivõileib sulatatud juustuga	45					1;2
	Pria nuikapsas	70					
LS	Hautatud sealihatükid	60					Sealiha, Õli, Küüslauk, Sibul
	Koorekaste peterselliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Petersell
	Keedetud pasta (mahe pasta)	180					1;3
	Peet	40					
	Värske kurk	40					
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Salatikaste	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Kaneeli-õuna smuuti	150					2 Banaan, Õun, Maitsestatata jogurt 2,5%
	Apelsin	80					
	Täisterasepik	30					1;11;2
	CODE	Riisiroog hakklihaga (mahe riis)	250				
Külm jogurikaste		30					2 Maitsestatata jogurt 2,5%, Küüslauk, Till
Pria piim, R 2.5 %		150					2
Kodukandi rukkileib		30					1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :		1574	51,34	48,61	234,83		
HS	Keedetud muna (mahe)	40					3
	Võisepik värske tomatiga	90					1;2
	Pria piim, R 2.5 %	100					2
	Pria kaalikas	70					
LS	Koorene lõhesupp (kartul, porgand)	250					2;4 Sidrun, Lõhe filee, Kohvikoor 10%, Õli, Brokoli, Kartul, Porgand, Sibul, Till
	Pimiaia kook	120					1;2;3 Piim, Jahu nisu, Manna, Maitsestatata jogurt 2,5%, Muna, Õli
	Banaan	80					
	Kaerasepik	30					1;11;2
CODE	Kuskuss kalkunilihaga	250					1 Kuskuss pärl, Kalkuniliha, Õli, Porgand, Sibul
	Aurutatud rohelistes oad	20					
	Õuna mahlajook (mahe mahl)	100					
	Rosinad näksimiseks	30					
	Jassi seemneleib	30					1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :		1428	49,65	48,06	205,28		
HS	Odratangupuder	300					1;2 Odratang, Piim 2,5%
	Hapukoorekaste	30					
	Pria piim, R 2.5 %	150					2
	Pria paprika	70					
LS	Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha)	150					1;2 Jahu nisu, Veisehakkliha, Hapukoor 20%, Õli, Sibul, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	180					
	Jääkapsas	40					
	Tomat	40					
	Salatikaste	10					10;2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Mustõstra-kirsikissell	180					Mustõstar, Kirss, Tärklis kartuli
	Rosinad näksimiseks	30					
	Pria õun (mahe)	80					
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
CODE	Sealiha - aedviljasupp (mahe kartul, porgand)	300					Sealiha, Õli, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Uba roheline
	Kaerasepik	30					1;11;2
REEDE KOKKU :		1571	57,80	63,77	195,91		
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe helbed)	300					1;2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	30					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria valge redis	70					
LS	Läätsesupp kanalihaga (mahe porgand)	250					2 Apelsin, Läätsed punased, Kanaliha, Juust sulatatud, Õli, Porgand, Sibul, Petersell
	Kohupiimakreem	150					2 Maitsestatata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Maasikakaste	20					Maasikas
	Värske melon	80					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2
CODE	Ahjupirukas köögivilja-juustukattega (mahe porgand)	120					1;2;3 Riivjuust 23%, Brokoli, Lillkapsas, Paprikasegu, Porgand, Tomatikuubikud, Jahu nisu, Muna, Õli
	Soe piparmündi - marjajook	100					
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1526	50,78	55,15	209,69		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 10.02-14.02.2025 lasteaija vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmis bidu kaal	Toiduen- ergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsiveskud , grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		1506	41,40	50,70	220,54		
HS	Rukkihelbepuder (mahe helbed)	300					1;2 Rukkihelbed, Piim 2,5%
	Marjasegu	30					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria lillkapsas	70					
LS	Oa- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150					9 Purustatud tomatid, Õli, Punane aeduba , Paprikasegu , Porgand, Seller juur, Sibul, Küüslauk
	Keedetud täisteraniis	180					
	Porgand (mahe)	40					
	Värske kurk	40					
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Kastmevalik salatitele	10					10;2 Õli oliiv, Maisestamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Maasika-keefirikokteil (mahe keefir)	180					2 Maasikas, Keefir 2,5%
OODE	Pria õun (mahe)	80					
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
	Omlätt värskele ürtidega ja tomatiga (mahe piim)	150					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Petersell, värske, Tomat
	Rosinad näksimiseks	30					
	Mustsõstra mahlajook	100					
	Rukkiseplik	30					1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :		1520	51,74	55,57	204,11		
HS	Mannapuder (mahe piim)	300					1;2 Manna, Piim 2,5%
	Õunapüree	30					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria tomat	70					
LS	Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga (mahe kartul, porgand)	250					2 Kalkuniliha, Vahukoor 35%, Õli, Kaalikas, Kartul, Lillkapsas , Porgand, Sibul, Küüslauk
	Rõstitud sepikekkuubikud	20					1;2
	Marja - rukkikook (mahe rukkijahu)	150					1;2 Banaan, Rukki kama jahu, Rosinad, Maisestamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
	Pria piim	80					
	Jassi seemneleib	30					1;11;2
OODE	Kartuli-juusturoog (mahe kartul)	300					2;9 Piim 2,5%, Juust sulatatud, Kartul, Porrulauk, Seller vars
	Õuna mahlajook	100					
	Täistera rukkileib	30					1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :		1555	57,50	41,64	242,02		
HS	Tatrapuder	300					Tatar, Õli
	Külm hapukoorekast	30					2 Hapukoor 20%, Maisestamata jogurt 2,5%, Till värske
	Piim, R 2,5%	150					2
	Pria kurk	70					
LS	Pikpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha)	60					1;2;3 Kaeraseplik, Veisehakkliha, Muna, Sibul, Küüslauk
	Koorekast tiliiga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	180					
	Peet	40					
	Valge redis	40					
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Kastmevalik salatitele	5					10;2 Õli oliiv, Maisestamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Ahjuõunasmuut (mahe keefir)	180					2 Õun, Maisestamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
	Värske melon	80					
	Rosinad näksimiseks	30					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2
OODE	Koorene sealihasupp (mahe kartul, porgand)	250					2 Sealiha , Kohvikoor 10%, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul
	Täisteraseplik	30					1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :		1486	53,68	55,55	195,90		
HS	Munapuder	130					1;2;3 Jahu nisu, Piim 2,5%, Muna, Õli, Till värske
	Rukkileib borjuustuga	45					1;2
	Piim, R 2,5%	100					2
	Kaalikas	70					
LS	Borš kanaaga (mahe kartul, porgand)	250					Kanaliha, Õli, Tomatipasta 28-30%, Kapsas pea, Kartul, Peet keedetud, Porgand, Sibul
	Hapukoor, R 20 %	10					2
	Kama- kohupiimamagustoit	90					1;2 Banaan, Rukki kama jahu, Rosinad, Maisestamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
OODE	Apelsin	80					
	Rukkiseplik	30					1;11;2
	Porgandi-odrajahu laadipirukas (mahe keefir, porgand)	120					1;2;3 Jahu odra, Keefir 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli, Porgand
Mustsõstra mahlajook	150						
REEDE KOKKU :		1566	56,62	57,30	210,97		
HS	Piima - hirsisupp (mahe piim)	300					2 Hirss, Piim 2,5%
	Võiseplik värske kurgiga	45					1;2
	Värske paprika	70					
LS	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	60					4 Forellifilee, Õli
	Valge kast maitserohelisega (mahe piim)	50					1;2 Jahu nisu, Väi 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, Maisestamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Roheline õuna-melonismuut	180					Mahl , Banaan, Melon, Õun , Spinat
	Banaan	80					
	Täistera rukkileib	30					1;11;2
OODE	Hakkliharisob (mahe veisehakkliha, porgand)	300					Riis sömer, Veisehakkliha, Õli, Rohelised hemed , Magusad maisiterad , Paprikasegu , Porgand, Sibul, Küüslauk
	Külm jogurtkast	30					2 Maisestamata jogurt 2,5%, Küüslauk, Till
	Piim (mahe)	100					2,00
	Rehe rukkivormileib	30					
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :		1527	52,19	52,15	214,71		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 17.02-21.02.2025 lasteaiav vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmis toidu kaal	Toiduen ergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsiveskud , grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		1550	50,52	44,54	239,87		
HS	Viieviljapuder	300					1;2 5- viljahlbed pudrule, Piim 2,5%
	Maasikas	30					
LS	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria kurk	70					
LS	Kaunviljapüreesupp (mahe porgand)	250					2 Valge uba, Vahukoor 35%, Õli, Kaalikas, Porgand, Sibul mugul, Küüslauk
	Röstitud sepikukuubikud	10					1;2
	Kohupiimakreem marjadega	130					2 Mustsõstar, Vaarikad , Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
	Pria piim	80					
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
CODE	Pasta köögiviljadega (mahe pasta, porgand)	250					1 Õli, Suvikõrvits, tsukiini, Porgand, Porrulauk, Pasta penne
	Õuna mahlajook	100					
	Kaerasepik	20					1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :		1502	62,42	50,99	201,50		
HS	Piima - lõuna - eesti tansusupp	300					1;2 Lõuna - eesti tang, Piim 2,5%
	Rukkivõileib juustuga	45					1;2
	Kõrvits	70					
LS	Hautatud kalkuniliha	60					Kalkuniliha, Õli, Sibul, Küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud riis (mahe)	180					
	Värske kapsas	40					
	Peet	40					
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Kastmevalik salatitele	10					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Kolmemarja smuuti	180					Mahl , Maasikas , Mustsõstar, Vaarikad
	Banaan	80					
	Jassi seemneleib	30					1;11;2
CODE	Sealiha ahjuroog (mahe kartul, porgand)	250					2;3 Sealiha , Piim 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli, Kartul, Porgand, Sibul
	Pria piim (mahe)	150					2
	Täisterasepik	30					1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :		1526	57,37	52,79	205,37		
HS	Omlett	160					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli
	Sepik maksapasteediga	45					1;2;3;7
	Rosinad näksimiseks	30					
	Piim, R 2,5%	100					2
	Porgand (mahe)	70					
LS	Kana - klimbisupp	300					1;2;3 Kanaliha, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Jahu nisu, Piim 2,5%, Muna
	Leivakook	100					1;2;3 Õun, Kodukandi rukkileib, Rosinad, Piim 2,5%, Muna, marjasegu
	Hapukoor, R 20 %	10					2
	Pria õun (mahe)	80					
	Kaerasepik	30					1;11;2
CODE	Tatar hakklihaga (mahe porgand)	250					Tatar, Hakkliha, Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Till
	Külm jogurikaste	20					2 Maitsestatamata jogurt 2,5%, Küüslauk, Till
	Mustsõstra mahlajook	100					
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :		1328	51,53	43,03	185,25		
HS	Riisipuder	300					2 Riis pudru, Piim 2,5%
	Õunapüree	30					
	Piim, R 2,5%	150					2
	Värske paprika	70					
	Mulgikapsad sealihaga	150					1 Odrakruup, Sealiha , Hapukapsas
LS	Keedetud kartul (mahe kartul)	180					2
	Värske kurk	40					
	Tomat	40					
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
	Kastmevalik salatitele	10					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Jõhvika-jogurikokteil	180					2 Maitsestatamata jogurt 2,5%, Marjasegu
	Rosinad näksimiseks	30					
	Värske melon	80					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2
	Kalkuni- köögiviljasupp (mahe kartul, porgand)	250					Kalkuniliha, Õli, Rohelised herned , Kartul, Lillkapsas , Porgand, Sibul
Rukkisepik	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :		1506	34,58	62,16	201,71		
HS	Hirsipuder	300					2 Hirss, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	30					
	Piim (mahe)	100					2
	Kaalikas	70					
LS	Kalaseljanka (mahe kartul)	250					4 Heigifilee , Lõhe filee , Oliivid , Õli, Tomatipasta 28-30%, Kartul, Hapukurk, Sibul, Till
	Hapukoor, R 20 %	20					2
	Mustsõstrakreem riisiga	150					2 Mustsõstar, Riis pudru, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Vahukoor 35%
	Apelsin	80					
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
CODE	Õuna-kõrvitsakook	120					1;2;3 Õun, Jahu nisu, Kõrvitsaseemned, Jahu Kaera, Muna, Õli, Kõrvits
	Mustsõstra mahlajook	100					
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1482	51,28	50,7	206,74		

Tartu Karlova Lasteaed menüü 25.02-28.02.2025 lasteaias vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmis toidu kaal	Toiduen ergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
TEISIPÄEV KOKKU :		1560	48,38	52,20	224,66			
HS	Neljaviiljapuder (mahe helbed)	250					1;2	4- viiljahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Marjasegu	30						
	Rosinad näksimiseks	30						
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria valge redis	70						
LS	Lihtne hakklihasupp (mahe veisehakkliha)	250						Veisehakkliha, Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till
	Maasika-jogurtidessert	150					2	Maasikas , Maitsestatamata jogurt 2,5%, Vahukoor 35%
	Pria õun (mahe)	80						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
OODE	Pasta kanalihaga (mahe pasta)	250					1	Pasta sarvekesed, Kanalaha, Õli, Sibul
	Mustõstra mahlajook	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1550	53,35	55,12	210,94			
HS	Piima- maisimannasupp	250					1;2	Maisimanna, Piim 2,5%
	Sepik kodujuustu ja maiserohelisega	45					1;2	
	Värske 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
	Koorekastet tilliga	50					1;2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud riis (mahe)	180						
	Hiinakapsas	40						
	Värske paprika	40						
	Kastmevalik salatitele	5					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Kiivi-banaani smuuti kõrvitsaseemnetega	180						Banaan, Kiivi, Kõrvitsaseemned
	Pria piri	80						
	Täistera rukkileib	30					1;11;2	
	OODE	Hautatud kartulid tomati ja sealihaga (mahe kartul, porgand)	250					
Piim, R 2,5%		150					2	
Jassi seemneleib		30					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1504	56,71	47,22	214,77			
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, Kanalaha
	Kohupiimavorm	130					1;2;3	Manna, Hapukoor 20%, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%, Muna
	Marjakaste	20						Marjasegu
	Apelsin	80						
	Rukkisepik	30					1;11;2	
OODE	Tatar kalkunilihaga (mahe porgand)	250						Tatar, Kalkuniliha, Õli, Porgand, Sibul, Petersell
	Külm jogurtikaste	30					2	Maitsestatamata jogurt 2,5%, Küüslauk, Till
	Hibiskuse tee	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :		1541	54,49	57,65	201,49			
HS	Ahjuomlett (mahe muna)	130					2;3	Piim 2,5%, Muna, Õli
	Rukkileib ürdivõiga	45					1;2	
	Piim (mahe)	150					2	
LS	Tomat	70						
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe porgand)	60					1	Jahu nisu, Õli, Kikerhermes, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Koorekastet peterselliga	50					1;2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Petersell
	Keedetud kartulid (mahe)	180						
	Peet	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	
	Jõhvikasmuuti	150					2	Jõhvikas , Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%
	Banaan	80						
OODE	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
	Juurviljapüreesupp (mahe kartul, porgand)	300					2	Läätсед punased, Kohvikoor 10%, Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul
	Röstitud sepikukuubikud	20					1;2	
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		1539	53,23	53,05	212,96			