

Tartu Karlova Lasteaed menüü 10.06-14.06.2024		Valmis bidu kaal,	Toidu- ergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud , grammi	Allergeen	Koostisosad
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>1507</b>	<b>39,82</b>	<b>56,39</b>	<b>211,95</b>			
HS	Rukkihelbepuder, mahe rukkihelbed	300					1;2	Rukkihelbed,piim R 2,5%
	Kirss	20						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Tomati - läätesupp, mahe kartul	250						Kartul, sibul, porgand, läätsed, küüslauk, paprika, purustatud tomatid
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Maasika-joguridessert	150					2	Maasikad, m/a jogurt R 2,5 %, vahukoor R 35%
	Pria pim	80						
OODE	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Kartulivormiroog, mahe kartul	250					10;2;3	Sibul, paprika, spinat, kartul, muna, maitsestatata jogurt R 2,5 %, riivjuust R 23 %
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>1501</b>	<b>58,73</b>	<b>41,02</b>	<b>228,78</b>			
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed, mahe piim	300					1;2	Odrahelbed, Piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	30						
	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Pria tomat	70						
LS	Hautatud kalkunilihatükid	60						Kalkuniliha, sibul, küüslauk
	Koorekaste peterselliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, petersell
	Keedetud tatar	180						
	Hiinakapsas	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Ahjuõunasmuuti	180					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, õun
	Melon	80						
OODE	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
	Koorene sealihasupp, mahe kartul	250					2	Sealiha, porgand, sibul, kartul, porrulauk, kohvikoor R 10%
	Täisterasepik	30					1;11;2	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1525</b>	<b>50,80</b>	<b>59,64</b>	<b>195,24</b>			
HS	Keedetud muna, mahe munad	40					3	
	Sepik ürdivõiga	90					1;2	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Oasupp veiselihaga, mahe kartul	250					1;9	Veiseliha, odrakruup, uba, kartul, porgand, sibul, küüslauk, seller
	Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	200					1;2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiim R 5 %, banaan, marjasegu, täisterakaerahelbed
	Pria õun	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
OODE	Makaronid kanahakklihaga, mahe pasta	250					1	Pasta, kanahakkliha, sibul, porgand
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1511</b>	<b>51,99</b>	<b>65,39</b>	<b>181,76</b>			
HS	Piima - kaheksaviljasupp	300					1;2	Kaheksaviljahelbed, Piim R2,5%
	Rukkileib toorjuustuga	45					1;2	
	Pria porgand	70						
	Kartuli ja lillkapsaröög sealihaga, mahe kartul	250						Sealiha, kartul, lillkapsas, sibul, porgand, petersell
LS	Valge redis	40						
	Peet	40						
	Seemne-pähklisegu	15					11;6	
	Mustsõstra-kirsikissell	180						Mustsõstar, kirss, tärklis
	Banaan	80						
	Rukkisepik	30					1;11;2	
OODE	Omlett basiilikuga, mahe munad	180					2;3	Muna, piim R 2,5 %, basiilik
	Pria piim, mahe piim	150					2	
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>1545</b>	<b>40,36</b>	<b>47,64</b>	<b>240,57</b>			
HS	Riisipuder	300					2	Riis, Piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	20						
	Pria piim, mahe piim	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Koorene lõhesupp, mahe kartul	250					2;4	Lõhe, kohvikoor R 10%, brokoli, porgand, kartul, sibul, till
	Rabarberikook	130					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rabarber
	Arbuus	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
OODE	Kuskuss kõõgiviljadega	120					1	Pärl kuskus, sibul, mais, porgand, hernes, petersell
	Hibiskuse tee	100						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>1518</b>	<b>48,34</b>	<b>54,02</b>	<b>211,66</b>			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 17.06-21.06.2024 lasteaija vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmis bidu kaal,	Toidu- ergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud , grammi	Allergeen	Koostisosad
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>1520</b>	<b>58,24</b>	<b>44,74</b>	<b>221,30</b>			
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe kaerahelbed	300					1;2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Maasikas	30						
	Pria piim, mahe piim	150					2	
	Pria kurk	70						
LS	Hautatud sealihatükid	60						Sealiha, sibul, küüslauk
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud pasta, mahe pasta	180					1;3	
	Peet	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Marja-keefirikokteil, mahe keefir	180					2	Marjasegu, keefir R 2,5 %
	Pria piim	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
	Piima - lõuna - eesti tangusupp	250					1;2	Lõuna-eesti tang, Piim R 2,5%
OODB	Rukkisepik	30					1;11;2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>1521</b>	<b>44,30</b>	<b>57,39</b>	<b>205,95</b>			
HS	Tatrahelbepuder, mahe piim	300					1;2	Rukkihelbed, piim R 2,5%
	Kodujuust	40						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Värskekapsasupp kalkunilihaga, mahe kartul	250						Porgand, sibul, kartul, kapsas, kalkuniliha, till, petersell
	Vaarikakook	120					1;2	Vaarikad, nisujahu, muna, või R 82 %
	Arbuus	80						
	Täisterasepik	30					1;11;2	
OODB	Azuu kartulitega, mahe kartul	300						Sibul, kurk, tomatipasta 28-30%, petersell, kartul, uba
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1504</b>	<b>65,11</b>	<b>62,39</b>	<b>173,07</b>			
HS	Munapuder	180					1;2;3	Muna, Piim R 2,5%, nisujahu, till
	Sepik sulatatud juustuga	45					1;2	
	Pria piim, R 2.5 %	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 riis	180						
	Värske kapsas	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	15					11;6	
	Kirsi - jogurtismuuti	180					2	Kirss, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria õun	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
	OODB	Sealiha - aedviljasupp, mahe kartul	250					Porgand, kartul, kapsas, uba, sibul, sealiha
OODB	Kaerasepik	30					1;11;2	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1518</b>	<b>50,11</b>	<b>51,43</b>	<b>212,71</b>			
HS	Viieviljapuder	300					1;2	Viieviljahelbed, Piim R2,5%
	Mustõstra toormoos	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria paprika	70						
LS	Kartuli-porrulaugu püreesupp kanalihaga, mahe kartul	250					2	Kartul, porrulauk, kanaliha, sibul, vahukoor R 35%
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Maasikatarretis	130						Maasikas, toiduželatiin, õuna-kirsi mahl
	Vahukoor	20					2	
	Melon	80						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
	OODB	Tatar hakklihaga, mahe veisehakkliha	250					Hakkliha, porgand, sibul, küüslauk, petersell, tatar, till
OODB	Mustõstra mahlajook	100						
OODB	Täisterasepik	30					1;11;2	
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>1543</b>	<b>42,73</b>	<b>37,34</b>	<b>263,18</b>			
HS	Piima - hirsisupp	300					2	Hirss, Piim R2,5%
	Rukkileib ürdikohupiimaga	45					1;2	
	Pria valge redis	70						
LS	Läätsepikkpoiss, mahe läätsed	60					1	Läätsed, riis, sibul, küüslauk, tomatipasta 28-30%
	Koorekaste peterselliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, petersell
	Keedetud kartulid, mahe kartul	180						
	Porgand	40						
	Kaalikas	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Jõhvika-õunakissell	180						Jõhvikad, õun, tärkis
	Banaan	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
	OODB	Kodune marjakook	120					1;2;3
OODB	Pria piim, mahe piim	150					2	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>1521</b>	<b>52,1</b>	<b>50,66</b>	<b>215,24</b>			

Tartu Karlova Lasteaed menüü 25.06-28.06.2024 lasteaija vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmis bidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>1547</b>	<b>42,22</b>	<b>54,28</b>	<b>227,45</b>			
HS	Neljaviiljapuder, mahe neljaviiljahelbed	300					1;2	Neljaviiljahelbed, piim R 2,5%
	Marjasegu	30						
	Pria piim, mahe piim	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Köögiviljasupp valgete ubadega, mahe kartul	250						Sibul, porgand, porru, uba, kartul, till, petersell
	Kohupiimakreem	150					2	Kohupiimapasta R 3%, m/a jogurt R 2,5 %
	Aedmarjamoos	30						
	Pria piim	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
OODE	Mulgipuder, mahe kartul	250					1;2	Kartul, odrakruup, sibul, piim R 2,5 %
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Mustsõstra mahlajook	150						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1521</b>	<b>67,47</b>	<b>57,97</b>	<b>181,52</b>			
HS	Omlett ürtidega	180					2;3	Muna, piim R 2,5 %, petersell, basiilik
	Sepik kanavõidega	45					1;2	
	Pria piim, R 2,5 %	150					2	
	Pria kurk	70						
LS	Sealiharisoto, mahe riis	250						Sealiha, sibul, porgand, herved, paprika, mais, riis, küüslauk
	Jääkapsas	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	15					11;6	
	Maasika jogurtkokteil	180					2	Maasikad, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria õun	80						
OODE	Täisterasepik	30					1;11;2	
	Kreemine püreesupp kalkunilihaga, mahe kartul	300					2	Kartul, porgand, lillkapsas, toorjuust R 22%, kalkuniliha
	Röstitud sepikukuubikud	20					1;2	
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1518</b>	<b>56,91</b>	<b>44,03</b>	<b>225,56</b>			
HS	Rukkihelbepuder, mahe rukkihelbed	300					1;2	Rukkihelbed, Piim R2,5%
	Jõhvikapüree	20						
	Pria piim, R 2,5 %	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Kalaspupp tomatiga, mahe kartul	250					4	Kartul, porgand, porrulauk, sibul, meriahvenaflee, tomat, till
	Marjane sepikuvorm	100					1;2;3	sepik, marjasegu, piim R 2,5 %, muna, või R 82 %
	Piim, R 2,5%	50					2	
	Melon	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
OODE	Kanapasta, mahe pasta	250					1	Pasta, kanaliha, porgand, küüslauk, petersell, paprika
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	150						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>1457</b>	<b>53,33</b>	<b>60,16</b>	<b>179,01</b>			
HS	Piima- tatarasupp	250					2	Tatar, Piim R2,5%
	Rukkileib ahjukalaga	45					1;2	
	Pria tomat	70						
LS	Hakklihapall veisehakklihast, mahe veisehakkliha	60					1;3	Sepik, riivsa, veisehakkliha, muna, sibul, küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud kartulid, mahe kartul	180						
	Peet	40						
	Valge redis	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Jõhvikakissell	180						Jõhvikad, tärkliis
	Värske arbuus	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
OODE	Ahjupirukas brokoli-juustukattega	120					1;2;3	Keefir R 2,5 %, nisujahu, muna, riivjuust R 23%, brokoli, sibul
	Pria piim, mahe piim	150					2	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>1511</b>	<b>54,98</b>	<b>54,11</b>	<b>203,38</b>			