

Tartu Lasteaed Klaabu/Sirel menüü Aprill/Mai 2024 lasteaiarühmale 1-2(3) 3-5/6-7 aastastele		Valmistoidukaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Täisterarukihelbest puder	130/180/200				
	Püreestatud mustsõstra-vaarika-kirsimarjad	10g/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	130/150/180				
	Peakapsas, paprika	70				
LS	Täisterariisist pilaff sealihaga	180/200/250				
	Maasikamahedik(kaerahelbed,banaan,keefir)	130/150/150				
	Täisteraleib Ruks	20/30				
	Hiinakapsas, tomativiilud	80				
	Seesamiseemned, oliiviõli	5g/5g				
OOD	Pirn PRIA	80				
	Peedisupp munaga (muna)	150/200/230				
	Hapukoor Pajumäe	5				
	Vormileib 57% täistera	20				
29.aprill ESMASPÄEV KOKKU:			999/1193/1391	36/43/50	38/44/51	132/162/188
HS	Odrahelbest puder	130/180/200				
	Piim 2,5% PRIA	100				
	Kirsimoos Rõngu Mahl AS	10g/10g/20g				
	Porgand PRIA	70				
LS	Punane kalasupp (porgand,kalafilee,kartul,lillkapsas,tomat)	180/230/250				
	Kohupiimavaht	100/120/150				
	Röstitud kaerahelbed	10g/10g/20g				
	Horeca teraleib	20/30/30				
	Õun PRIA	80				
OOD	Köögilijja spaghetti wok	100/130/170				
	Jahutatud taimetee sidruniga	100				
30.aprill TEISIPÄEV KOKKU:			913/1167/1377	31/40/47	33/43/50	126/161/190
HS						
LS						
OOD						
01.mai KOLMAPÄEV KOKKU:						
HS	Täisterakaerahelbest puder	130/180/200				
	Piim 3,5-4,2% PRIA	130/150/180				
	Kreekapähklid	5				
	Lillkapsas, porgand PRIA	70g				
	Supp roheliseoa, paprika ja veisehakklihaga Linnamäe	180/230/250				
LS	Kuivatatud puuviljadest tihed kissell	100/120/150				
	Vahukoor, Pajumäe	10g/20g/30g				
	Rukkileib Ruks	20/30/30				
	Banaan	80				
OOD	Mulgipuder	100/130/170				
	Võileib tomatiga	30				
	Kodujuust PRIA	20g/30g/50g				
02.mai NELJAPÄEV KOKKU:			930/1146/1332	31/40/45	40/48/58	113/141/161
HS	Piima-mannasupp	180/200/230				
	Täisteraseepik kanaliha-toorjuustumäädega	25/40/45				
	Punane kapsas, kurk PRIA	80				
LS	Köögilijja-riisi ahjukotlet (muna)	50g/50g/65g				
	Keedetud sõmer tatar	100/130/170				
	Soe koorekaste	30/50/60				
	Rohelise kõrvitsa seemned	5				
	Riivitud porgand, aurutatud roheline hernes	80				
	Täisterarukkileib	20				
OOD	Melon	80				
	Halvaasaiake rukki/kaerajahu(muna)	50/70/90				
	Kuslapuujuogurt Pajumäe	130/150/180				
03.mai REEDE KOKKU:			1061/1282/1583	36/42/52	40/47/59	141/174/215
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			975/1190/1408	35/43/51	37/45/53	126/157/190