

Tartu Lasteaed Klaabu/Sirel menüü Mai 2024 lasteaia rühmale 1-2(3) 3-5/6-7 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Hirsipuder	130/180/200				
	Õunakuubikud	10g/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	130/150/180				
	Porgand PRIA	70				
LS	Külasupp sealihast valgete ubade ja maitserohelisega	180/230/250				
	Vormiruks 57% täistera	20/30/30				
	Kakaokissell	100/120/150				
	Kirsiaia moos Rõngu mahl	10g/10g/20g				
	Pirmi sektorid PRIA	80				
OODE	Ahjukartulid	100/130/170				
	Põngerjate jõujook (marjad, banaan)	130/150/180				
	Leib 1/2	20				
	Maitsestatamata jogurt PRIA	20/30/30				
<b>06.mai ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>940/1168/1397</b>	<b>34/42/49</b>	<b>28/35/41</b>	<b>140/176/211</b>
HS	3-viljahlbest puder	130/180/200				
	Mustsõstra toormoos	10g/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	100g				
	Kaalikas PRIA	70				
LS	Böfstroganov veiselihast	100/120/130				
	Sõmer tatar	100/130/170				
	Oliiviõli külmutatud	5g				
	Riivitud peet, värske kurk PRIA	80				
	Rukkileib Ruks	20/20/30				
	Kamajook marjadega	100/130/150				
	Apelsin PRIA	80				
OODE	Koorene kõogivilja püreesupp kikerhernestega	150/180/230				
	Tumerohelised kõrvitsaseemned	5				
	Sepiku krutoonid	15g/20g/25g				
<b>07.mai TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>967/1151/1357</b>	<b>42/49/59</b>	<b>35/40/47</b>	<b>128/156/189</b>
HS	Naturaalne omlett	80/100/120				
	Seemneleib kurgiga	35g				
	Hibiskuse tee meega	100g				
	Nuikapsas PRIA	70				
LS	Kanasupp nuudli ja kõogiviljadega	180/230/250				
	Kohupiimavaht maasikatega	100/120/150				
	Must vormileib	20/30/30				
	Õun PRIA	80g				
OODE	Pastaroog hakkliha ja porruuga	100/130/170				
	Piim 2,5% PRIA	100g				
	Peenleib 1/2	20g				
<b>08.mai KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>939/1151/1353</b>	<b>36/45/54</b>	<b>38/47/55</b>	<b>116/140/163</b>
HS	Piima 4-viljahlbesupp	180/200/230				
	Kaerasepik porgandipasteediga	30g/40g/40g				
	Kapsas, paprika PRIA	70g				
LS	Lõhe-kõrvitsa-spinati kotlet	50/50/65				
	Keedetud kartul	100/120/170				
	Seemnesegu	5g				
	Tomativiljad, kurk, maitseroheline	80				
	Must vormileib	20/20/30				
	Soe kaste	30/50/60				
	Banaan	80				
OOD	Kaneeli-õunasaiake (muna)	50/70/90				
	Vaarika joogijogurt, Pajumäe	130/150/180				
<b>09.mai NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1031/1194/142</b>	<b>42/47/55</b>	<b>41/48/56</b>	<b>124/146/177</b>
HS	Seitsmeviljapuder	130/180/200				
	Maasika toormoos	10/20/30				
	Piim 3,8-4,2% PRIA	100g				
	Värske kurk PRIA	70g				
LS	Herne-kruubisupp	180/230/250				
	Kirssitarretis	80/100/120				
	Naturaalne vahukoor, Pajumäe	10/20/30				
	Rukkileib Ruks	20/30/30				
	Melon	80g				
OODE	Rosolje kanalihaga (muna)	100/130/170				
	Naturaalne apelsinimahl	100				
	Pealinna peenleib	20				
<b>10.mai REEDE KOKKU:</b>			<b>941/1164/1397</b>	<b>39/46/54</b>	<b>37/40/44</b>	<b>118/158/194</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>963/1165/1384</b>	<b>38/45/54</b>	<b>35/42/48</b>	<b>125/155/189</b>