

Tartu Lasteaed Klaabumaa menüü 23.09-27.09.2024 lasteaias nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmi stoidu kaal	Toiduenergia kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>1172</b>	<b>37.57</b>	<b>36.40</b>	<b>179.65</b>		
HS	Rukkihelbepuder (mahe rukkihelbed, piim)	200					1;2 Rukkihelbed, Piim 2,5%
	Kirss	20					
LS	Pria keefir, R 2.5 % (mahe keefir)	150					2
	Pria porgand (mahe), Pria valge redis	70					
	Bataadi - oapada	130					Purustatud tomatid omas mahlas, Õli, Punane aeduba , Bataat, Suvikõrvits, tsukiini, Sibul, Küüslauk
	Keedetud riis (mahe)	130					
	Värske kapsas, Värske paprika, Spinat	90					
	Salatikaste	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Õuna mahlajook (mahe õunamah)	50					
OOBE	Pria pirn	80					
	Ürdimääre	5					2 Toorjuust 22%, Till värske, Petersell
	Jassi seemneleib	30					1;11;2
OOBE	Tatar hakkliahaga (mahe veisehakkliha)	150					Tatar, veisehakkliha , Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Till
	Maasika-kama smuuti	150					1;2 Maasikas , Banaan, Rukki kama jahu, Maitsestatamata jogurt 2,5%
	Seemne-pähklisegu	10					11;6
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>1173</b>	<b>48.10</b>	<b>36.25</b>	<b>162.12</b>		
HS	Hirspuder (mahe hirss, piim)	200					2 Hirss, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10					
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria kurk, Pria kapsas	70					
LS	Kreemine püreesupp kalkunilihaga (mahe kartul, porgand)	200					2 Kalkuniliha kuubik, Toorjuust 22%, Kartul, Lillkapsas, Porgand
	Röstitud sepikuubikud	10					1;2
	Kakao - jogurtidessert	130					2 Kakaopulber, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Marja toormoos	20					
	Mustsõstra mahlajook (mahe)	50					
	Värske melon	80					
	Peedihummus	10					Õli, Kikerhernes, Peet keedetud, Küüslauk
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2
	Ahiuomlett (mahe muna, piim)	120					1;2;3 Jahu nisu, Piim 2,5%, Muna, Õli, Till värske
	Sealihamääre	5					2 Sea abaliha, Maitsestatamata jogurt 2,5%
OOBE	Rukkiseplik	30					1;11;2
	Mango - banaanismuuti	150					2 Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Mango
	Rosinad näksimiseks	10					
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1165</b>	<b>43.97</b>	<b>50.91</b>	<b>135.16</b>		
HS	Tatrahelbepuder (mahe piim)	200					2 Tatrahelbed, Piim 2,5%
	Kodujuust R5%	20					2
	Pria keefir, R 2.5 % (mahe keefir)	150					2
	Pria tomat, Pria varsseller	70					9,00
LS	Kala pikkpoiss (mahe muna, sibul)	50					1;11;2;3;4 Õne sepik, Eesti pagar, Punase kala hakkliha, Valge kala hakkliha, Muna, Õli, Sibul, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevalliseemned, Seesamiseemned valged
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1;2 Jahu nisu, Või 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud pärl kuskuss	130					1
	Värske kurk, Valge redis, Porgand (mahe )	90					
	Salatikaste	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Roheline tee	50					
	Arbuus (mahe)	80					
	Hememääre (mahe hernes)	5					Sidrunimahl, Hernes, Õli, Küüslauk
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
OOBE	Köögiiviljasepp kanalihaga (mahe riis, kartul, porgand)	150					Riis sömer, Broileri kints seljata, Õli, Brokoli, Kartul, Lillkapsas , Porgand, Sibul, Till värske, Küüslauk
	Läätsekook (mahe läätсед, piim, muna)	80					3 Mustsõstar, Kakaopulber, Kookoshelbed, Muna, Õli, Läätсед punased
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1205</b>	<b>38.34</b>	<b>39.26</b>	<b>173.31</b>		
HS	Omlett basiilikuga (mahe muna, piim)	130					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Basiilik lahtine
	Juustuvõie	10					2 Või 82%, Rivjuust 23%
	Täisteraseplik	20					1;11;2
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2
	Pria kaalikas, Pria nuikapsas	70					
LS	Ukraina Borš sealihaga (mahe kartul, porgand)	200					Sealiha kuubikud, Õli, Tomatipasta 28-30%, Kapsas pea, Kartul, Paprikasegu , Peet keedetud, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Hapukoor, R 20 %	10					2
	Kama- kohupiimakreem mariadega	130					1;2 Marijasegu , Rukki kama jahu, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Õuna mahlajook (mahe õunamah)	50					
	Banaan (mahe)	80					
	Porgandihummus (mahe porgand, kikerhernes)	5					Õli, Kikerhernes, Küüslauk, Sidrun, Porgand
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
OOBE	Pilaff köögiiviljadega (mahe riis, sibul, porgand)	150					Riis sömer, Õli, Tomatipasta 28-30%, Porgand, Sibul, Till värske, Küüslauk
	Kiivi-kurgismuuti õunaga (mahe õunamah)	150					Banaan, Kiivi, Õun, Kurk värske, Spinat värske
	Rosinad näksimiseks (mahe)	10					
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>1198</b>	<b>46.90</b>	<b>41.40</b>	<b>161.26</b>		
HS	Piima - kolmeviljahelbesupp (mahe helbed, piim)	200					1;2 8- viljahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Kanaviil	5					Broileri kintsuliha nahata, kondita, Õli
	Kaeraseplik	20					1;11;2
LS	Pria paprika, Pria lillkapsas	70					
	Hakkliahapall veisehakkliahast (mahe veisehakkliha, muna)	50					1;3 Südameseplik, Riivisai, Veisehakkliha, Muna, Õli, Sibul, Küüslauk
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2 Jahu nisu, Või 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	130					2 Või 82%, Piim 2,5%, Kartul
	Peet, Tomat, Kaalikas	90					
	Salatikaste	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2
	Pria õun (mahe õun)	80					
	Ürdivõie	5					2 Sidrunimahl, Või 82%, Till värske
	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2
OOBE	Lõhepasta (mahe pasta, porgand, sibul)	150					1;2;4 Lõhe filee tükid nahata, Pasta spiraalid, Tärklis maisi, Piim 2,5%, Juust sulatatud, Õli, Brokoli, Porgand, Sibul, Till
	Soe piparmündi - marjajook	50					
	Arbuusi - maasikasmuuti	130					Maasikas , Arbuus, Banaan
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>1183</b>	<b>42.98</b>	<b>40.84</b>	<b>162.3</b>		