

Tartu Lasteaed Klaabumaa menüü 23.09-27.09.2024 lasteaias keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmist aidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
ESMASPÄEV KOKKU :		1390	44.77	43.88	211.84			
HS	Rukkihelbepuder (mahe rukkihelbed, piim)	250					1,2	Rukkihelbed, Piim 2,5%
	Kirss	30						
	Pria keefir, R 2.5 % (mahe keefir)	150					2	
	Pria porgand (mahe), Pria valge redis	80						
LS	Bataadi - oapada	150						Purustatud tomatid omas mahlas, Õli, Punane aeduba , Bataat, Suvikõrvits, tsukiini, Sibul, Küüslauk
	Keedetud riis (mahe)	150						
	Värske kapsas, Värske paprika, Spinat	120						
	Salatikaste	5					10,2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	50						
	Pria piim	100						
	Ürdimääre	5					2	Toorjuust 22%, Till värske, Petersell
OODE	Jassi seemneleib	30					1,11;2	
	Tatar hakklihaga (mahe veisehakkliha)	200						Tatar, Hakkliha , Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Till
	Maasika-kama smuuti	150					1,2	Maasikas , Banaan, Rukki kama jahu, Maitsestatamata jogurt 2,5%
Seemne-pähklisegu	15					11,6		
TEISIPÄEV KOKKU :		1368	55.36	41.74	191.41			
HS	Hirspuder (mahe hirss, piim)	250					2	Hirss, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	20						
	Seemne-pähklisegu	5					11,6	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
LS	Pria kurk, Pria kapsas	80						
	Kreemine püreesupp kalkunilihaga (mahe kartul, porgand)	250					2	Kalkuniliha kuubik, Toorjuust 22%, Kartul, Lillkapsas, Porgand
	Röstitud sepikuuibikud	10					1,2	
	Kakao - jogurtidessert	150					2	Kakaopulber, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Marja toormoos	30						
	Mustsõstra mahlajook (mahe)	50						
	Värske melon	100						
OODE	Peedihummus	10						Õli, Kikerhernes, Peet keedetud, Küüslauk
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1,11;2	
	Ahjuomlett (mahe muna, piim)	150					1,2;3	Jahu nisu, Piim 2,5%, Muna, Õli, Till värske
	Sealihamääre	5					2	Sea abaliha, Maitsestatamata jogurt 2,5%
	Rukkiseplik	30					1,11;2	
	Mango - banaanismuuti	150					2	Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Mango
Rosinad näksimiseks	15							
KOLMAPÄEV KOKKU :		1410	53.55	61.90	162.81			
HS	Tatrahelbepuder (mahe piim)	250					2	Tatrahelbed, Piim 2,5%
	Kodujuust R5%	30					2	
	Pria keefir, R 2.5 % (mahe keefir)	150					2	
	Pria tomat, Pria varsseller	80					9,00	
LS	Kala pikkpoiss (mahe muna, sibul)	60					1;11;2;3;4	Õnne sepik, Eesti pagar, Punase kala hakkliha, Valge kala hakkliha, Muna, Õli, Sibul, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevalleeseemned, Seesamiseemned valged
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1,2	Jahu nisu, Või 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud pärl kuskuss	150					1	
	Värske kurk, Valge redis, Porgand (mahe)	125					10,2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Salatikaste	5					11,6	
	Seemne-pähklisegu	50						
	Roheline tee	100						
	Arbuus (mahe)	5						Sidrunimahl, Hernes, Õli, Küüslauk
	Hernemääre (mahe hernes)	30					1,11;2	
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	200						Riis sömer, Broileri kints seljata, Õli, Brokoli, Kartul, Lillkapsas , Porgand, Sibul, Till värske, Küüslauk
OODE	Kõogiviljasupp kanalihaga (mahe riis, kartul, porgand)	110					3	Mustsõstar, Kakaopulber, Kookoshelbed, Muna, Õli, Läätsed punased
	Läätseskook (mahe läätsed, piim, muna)	110						
NELJAPÄEV KOKKU :		1371	42.36	43.96	200.12			
HS	Omlett basiilikuga (mahe muna, piim)	10					2,3	Piim 2,5%, Muna, Õli, Basiilik lahtine
	Juustuvõie	30					2	Või 82%, Riivjuust 23%
	Täisteraseplik	150					1;11;2	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	80					2	
LS	Pria kaalikas, Pria nuikapsas	250						Sealiha kuubikud , Õli, Tomatipasta 28-30%, Kapsas pea, Kartul, Paprikasegu , Peet keedetud, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Ukraina Borš sealihaga (mahe kartul, porgand)	10					2	
	Hapukoor, R 20 %	130					1,2	Marjasegu , Rukki kama jahu, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Kama- kohupiimakreem marjadega	50						
	Õuna mahlajook (mahe õunamahl)	100						
	Banaan (mahe)	5						Õli, Kikerhernes, Küüslauk, Sidrun, Porgand
	Porgandihummus (mahe porgand, kikerhernes)	30					1,11;2	
OODE	Rehe rukkivormileib	200						Riis sömer, Õli, Tomatipasta 28-30%, Porgand, Sibul, Till värske, Küüslauk
	Pilaff kõogiviljadega (mahe riis, sibul, porgand)	150						Banaan, Kiivi, Õun, Kurk värske, Spinat värske
	Kiivi-kurgismuuti õunaga (mahe õunamahl)	10						
	Rosinad näksimiseks (mahe)	10						
REEDE KOKKU :		1403	55.66	47.22	191.11			
HS	Piima - kolmeviljahelbesupp (mahe helbed, piim)	250					1,2	8- viljahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Kanaviil	20					1,11;2	Broileri kintsuliha nahata, kondita, Õli
	Kaeraseplik	80						
	Pria paprika, Pria lillkapsas	60					1,3	Südamesepik, Riivsaai, Veisehakkliha, Muna, Õli, Sibul, Küüslauk
LS	Hakklihapall veisehakklihast (mahe veisehakkliha, muna)	50					1,2	Jahu nisu, Või 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Valge kaste maitserohelisega	150					2	Või 82%, Piim 2,5%, Kartul
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	120						
	Peet, Tomat, Kaalikas	5					10,2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Salatikaste	150					2	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100						
	Pria õun (mahe õun)	5					2	Sidrunimahl, Või 82%, Till värske
	Ürdivõie	20					1,11;2	
	Kodukandi rukkileib	200					1,2;4	Lõhe filee tükid nahata, Pasta spiraalid, Tärkliis maisi, Piim 2,5%, Juust sulatatud, Õli, Brokoli, Porgand, Sibul, Till
	OODE	Lõhepasta (mahe pasta, porgand, sibul)	50					
Soe piparmündi - marjajook		150						Maasikas , Arbuus, Banaan
Arbuusi - maasikasmuuti	150							
		1388	50.34	47.74	191.46			