

Tartu Lasteaed Klaabumaa menüü 23.09-27.09.2024 Söimerühm, 1-2(3) aastased		Valmistatud kaal, grammi	Toidu energiasisaldus, kcal	Vajad. grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen		
ESMASPÄEV KOKKU :		953	31.00	31.41	141.76				
HS	Rukkihelbepuder (mahe rukkihelbed, piim)	150					1,2	Rukkihelbed, Piim 2,5%	
	Kirss	10							
LS	Pria keefir, R 2.5 % (mahe keefir)	130					2		
	Pria porgand (mahe), Pria valge redis	60							
	Bataadi - oapada	100						Purustatud tomatid omas mahlas, Õli, Punane aeduba , Bataat, Suvikõrvits, tsukiini, Sibul, Küüslauk	
	Keedetud riis (mahe)	100							
	Värske kapsas, Värske paprika, Spinat	75							
	Salatikaste	5					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
	Õuna mahlajook (mahe õunamahla)	50							
	Pria piim	60							
	Ürdimääre	5					2	Toorjuust 22%, Till värske, Petersell	
	Jassi seemneleib	20					1;11;2		
OODE	Tatar hakklihaga (mahe veisehakkliha)	130						Tatar, Hakkliha , Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Till	
	Maasika-kama smuuti	130					1,2	Maasikas , Banaan, Rukki kama jahu, Maitsestatamata jogurt 2,5%	
	Seemne-pähklisegu	10					11;6		
TEISIPÄEV KOKKU :		954	39.78	30.32	129.39				
HS	Hirripuder (mahe hirss, piim)	150					2	Hirss, Piim 2,5%	
	Aedmarjamoos	10							
LS	Seemne-pähklisegu	3					11;6		
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2		
	Pria kurk, Pria kapsas	60							
	Kreemine püreesupp kalkunilihaga (mahe kartul, porgand)	180					2	Kalkuniliha kuubik, Toorjuust 22%, Kartul, Lillkapsas, Porgand	
	Röstitud sepikukuubikud	10					1,2		
	Kakao - jogurtidessert	100					2	Kakaopulber, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%	
	Marja toomoo	10							
	Mustsõstra mahlajook (mahe)	50							
	Värske melon	60							
	Peedihummus	10						Õli, Kikerhernes, Peet keedetud, Küüslauk	
OODE	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20					1;11;2		
	Ahjuomlett (mahe muna, piim)	100					1;2;3	Jahu nisu, Piim 2,5%, Muna, Õli, Till värske	
	Sealihamääre	5					2	Sea abaliha, Maitsestatamata jogurt 2,5%	
	Rukkiseepik	20					1;11;2		
	Mango - banaanismuuti	130					2	Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Mango	
	Rosinad näksimiseks	10							
KOLMAPÄEV KOKKU :		930	35.62	41.79	105.19				
HS	Tatrahelbepuder (mahe piim)	150					2	Tatrahelbed, Piim 2,5%	
	Kodujuust R5%	20					2		
LS	Pria keefir, R 2.5 % (mahe keefir)	130					2		
	Pria tomat, Pria varsseller	60					9;00		
	Kala pikppoiss (mahe muna, sibul)	40					1;11;2;3;4	Õnne sepik, Eesti pagar, Punase kala hakkliha, Valge kala hakkliha, Muna, Õli, Sibul, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevaliliseemned, Seesamiseemned valged	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	40					1,2	Jahu nisu, Või 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till	
	Keedetud pärl kuskuss	100					1		
	Värske kurk, Valge redis, Porgand (mahe)	75							
	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)	60							
OODE	Hernemääre (mahe hernes)	5						Sidrunimahl, Hernes, Õli, Küüslauk	
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	20					1;11;2		
	Köögiviljasupp kanalihaga (mahe riis, kartul, porgand)	130						Riis sömer, Broileri kints seljata, Õli, Brokoli, Kartul, Lillkapsas , Porgand, Sibul, Till värske, Küüslauk	
	Läätsekook (mahe läätсед, piim, muna)	60					3	Mustsõstar, Kakaopulber, Kookoskelbed, Muna, Õli, Läätсед punased	
	NELJAPÄEV KOKKU :		955	29.98	32.75	134.44			
	HS	Omlett basiilikuga (mahe muna, piim)	80					2;3	Piim 2,5%, Muna, Õli, Basiilik lahtine
Juustuvõie		10					2	Või 82%, Riivjuust 23%	
LS	Täisteraseepik	10					1;11;2		
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	130					2		
	Pria kaalikas, Pria nuikapsas	60							
	Ukraina Borš sealiha (mahe kartul, porgand)	180						Sealiha kuubikud, Õli, Tomatipasta 28-30%, Kapsas pea, Kartul, Paprikasegu , Peet keedetud, Porgand, Sibul, Küüslauk	
	Hapukoor, R 20 %	10					2		
	Kama- kohupiimakreem marjadega	100					1,2	Marjasegu , Rukki kama jahu, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%	
	Õuna mahlajook (mahe õunamahla)	50							
	Banaan (mahe)	60							
	Porgandihummus (mahe porgand, kikerhernes)	5						Õli, Kikerhernes, Küüslauk, Sidrun, Porgand	
	Rehe rukkivormileib	20					1;11;2		
OODE	Pilaff köögiviljadega (mahe riis, sibul, porgand)	130						Riis sömer, Õli, Tomatipasta 28-30%, Porgand, Sibul, Till värske, Küüslauk	
	Kiivi-kurgismuuti õunaga (mahe õunamahla)	130						Banaan, Kiivi, Õun, Kurk värske, Spinat värske	
	Rosinad näksimiseks (mahe)	5							
REEDE KOKKU :		943	37.24	34.41	122.92				
HS	Piima - kolmeviljahelbesupp (mahe helbed, piim)	150					1;2	8- viljahelbed pudrule, Piim 2,5%	
	Kanaviil	5						Broileri kintsuliha nahata, kondita, Õli	
LS	Kaeraseepik	10					1;11;2		
	Pria paprika, Pria lillkapsas	60							
	Hakklihapäli veisehakklihast (mahe veisehakkliha, muna)	40					1,3	Südamesepik, Riivsai, Veisehakkliha, Muna, Õli, Sibul, Küüslauk	
	Valge kaste maitserohelisega	40					1,2	Jahu nisu, Või 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till	
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	100					2	Või 82%, Piim 2,5%, Kartul	
	Peet, Tomat, Kaalikas	75							
	Salatikaste	5					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	130					2		
	Pria õun (mahe õun)	60							
	Ürdivõie	5					2	Sidrunimahl, Või 82%, Till värske	
OODE	Kodukandi rukkileib	10					1;11;2		
	Lõhepasta (mahe pasta, porgand, sibul)	130					1;2;4	Lõhe filee tüdik nahata, Pasta spiraalid, Tärklis maisi, Piim 2,5%, Juust sulatatud, Õli, Brokoli, Porgand, Sibul, Till	
	Soe piparmündi - marjajook	50							
Arbuusi - maasikasmuuti	100						Maasikas , Arbuus, Banaan		
NÄDALA KESKLINE KOKKU:		947	34.72	34.14	126.74				