

Tartu Lasteaed Klaabumaa menüü 30.09-04.10.2024 lasteaiaväga vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmistoidu kaal	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		1554	57.54	51.51	216.92		
HS	Piima-maisimannasupp (mahe maisimanna, piim)	250					2 Maisimanna, Piim 2,5%
	Juustuvõie	5					2 Väi 82%, Riivjuust 23%
	Täisterasepik	30					1;11;2
	Pria kaalikas, Pria tomat	80					
LS	Kodune sealihakaste (mahe sibul)	150					1;2 Jahu nisu, Sealiha kuubikud, Hapukoor 20%, Õli, Porgand, Sibul, Till
	Keedetud tatar	180					
	Värske kurk, Hiinakapsas, Porgand (mahe)	120					
	Salatikaste	5					
	Seemne-pähklisegu	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Pria keefir, R 2,5 % (mahe keefir)	150					11;6
	Mustsõstra mahlajook (mahe)	50					2
	Arbuus	100					
	Kohupiimamääre maitserohelisega	5					2 Sidrunimahl, Kohupiimapasta 3%, Till värske
	Täistera rukkileib	30					1;11;2
ODE	Kala-riisiroog (mahe riis, porgand, sibul)	250					2;4 Tursafilee nahata, Riivjuust 23%, Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Riis sömer
	Ahjuõunasmuuti (mahe keefir, õun)	180					2 Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
TEISIPÄEV KOKKU :		1541	47.08	40.72	249.06		
HS	Odrahelbepuder (mahe helbed, piim)	280					1;2 Odrahelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	30					
	Rosinad näksimiseks (mahe)	30					
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria kapsas, Pria valge redis	80					
LS	Kartuli - läätsesupp	250					Läätsed rohelised, Õli, Kartul, Küüslauk, Porgand, Sibul, Petersell
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	160					1;2 Õun, Riivleib, Kohupiimapasta 3%, Õli, Ingver värske, Kõrvits
	Õuna mahlajook	50					
	Pria piim (mahe)	100					
	Porgandihummus	5					Õli, Kikerhernes, Küüslauk, Sidrun, Porgand
ODE	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2
	Omllett rohelise sibulaga (mahe muna, piim)	150					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Roheline sibul
	Sealihaviil	5					Sea abaliha, Õli
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2
	Marja-kaerahelbesmuuti (mahe helbed)	180					1 Marjasegu, Banaan, Täisterakaerahelbed, Kontsentreeritud mahl õuna suhkruta
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
KOLMAPÄEV KOKKU :		1556	57.15	51.41	221.67		
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe helbed, piim)	300					1;2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Marja toormoos	20					
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2
	Pria kurk, Pria paprika	80					
LS	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60					1;7 Broileri kintsuliha nahata, kondita, Õli
	Koorekaste tilliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud täisterapasta (mahe pasta)	180					
	Peet, Valge redis, Värske kapsas (mahe)	120					
	Salatikaste	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Hibiskuse tee	50					
	Värske melon (mahe)	100					
ODE	Tomatisalsa	5					Õli oliiv, Petersell, värske, Sibul punane, Tomat
	Jassi seemneleib	20					1;11;2
	Kodune seljanka (kartul, sibul)	250					Sidrun, Broileri kuubikud, Sealiha kuubikud, Õli, Tomatipasta 28-30%, Oliivid mustad viilutatud, Kartul, Kurk, Sibul, Till
	Hapukoor, R 20 %	10					2
	Õuna - rukkikook (mahe muna, piim, rukkijahu)	80					1;2;3 Õun, Jahu nisu, Jahu rukki, Piim 2,5%, Muna, Õli
NELJAPÄEV KOKKU :		1544	55.28	59.03	201.86		
HS	Keedetud muna (mahe)	40					3
	Kanamääre	5					2 Broileri kintsuliha nahata, kondita, Maitsestatamata jogurt 2,5%
	Kaerasepik	30					1;11;2
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria nuikapsas, Pria kõrvits	80					
LS	Värviline lõhesupp kinoaaga (mahe porgand, kartul, sibul)	250					4 Lõhe filee tükid nahata, Kinoa, Õli, Brokoli, Kaalikas, Kartul, Lillkapsas, Porgand, Sibul mugul, Till
	Porgandikook (mahe keefir, muna, porgand, rukkijahu)	100					1;2;3 Jahu nisu, Jahu rukki, Kakaopulber, Keefir 2,5%, Muna, Õli, Porgand
	Mustsõstra mahlajook (mahe)	50					
	Banaan (mahe)	100					
	Toorjuustumääre	10					2 Sidrunimahl, Toorjuust 22%, Till värske
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2
	Tatraroog sealihaga (mahe sibul, porgand)	300					Sea abaliha, Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Tatar
ODE	Aurutatud brokoli ja lillkapsas	20					Brokoli, Lillkapsas
	Maasikasmuuti (mahe keefir)	180					2 Maasikas, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
	Seemne-pähklisegu (mahe seemned)	10					11;6
REEDE KOKKU :		1579	53.35	58.33	215.67		
HS	Riisihelbepuder (mahe piim)	300					2 Riisihelbed pudrule, Piim 2,5%
	Marja toormoos	20					
	Roheline tee	50					
	Pria porgand (mahe), Pria lillkapsas	80					
LS	Ühepajatoit kalkunilihaga (mahe kartul, porgand)	250					Kalkuniliha kuubik, Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand
	Värske paprika, Kaalikas, Tomat	120					
	Salatikaste	5					
	Seemne-pähklisegu (mahe seemned)	10					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					11;6
	Pria õun (mahe)	100					2
	Peedihummus (mahe kikerhernes)	5					
ODE	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					Õli, Kikerhernes, Peet keedetud, Küüslauk
	Ahjupeet hakihiha-juustukattega (mahe keefir, muna, veisehakihiha)	120					1;11;2
	Mustsõstra-jogurtikokteil (mahe mustsõstar)	180					1;2;3 Hakihiha, Riivjuust 23%, Sibul, Tomatikuubikud, Jahu nisu, Keefir 2,5%, Muna, Õli
	Rosinad näksimiseks (mahe)	30					2 Mustsõstar, Maitsestatamata jogurt 2,5%
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :		1555	54.08	52.2	221.04		