

| Tartu Lasteaed Klaabumaa menüü 30.09-04.10.2024 lasteaja nooremale rühmale 3-5 aastastele | | Valmi stoidu kaal | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|---|---|-------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|--|
| ESMASPÄEV KOKKU : | | 1166 | 43.60 | 40.47 | 158.80 | | |
| HS | Piima-maisimannasupp (mahe maisimanna, piim) | 200 | | | | | 2 Maisimanna, Piim 2,5% |
| | Juustuvõie | 5 | | | | | 2 Väi 82%, Riivjuust 23% |
| LS | Täisterasepik | 20 | | | | | 1;11;2 |
| | Pria kaalikas, Pria tomat | 70 | | | | | |
| | Kodune sealihakaste (mahe sibul) | 130 | | | | | 1;2 Jahu nisu, Sealiha kuubikud, Hapukoore 20%, Õli, Porgand, Sibul, Till |
| | Keedetud tatar | 130 | | | | | |
| | Värske kurk, Hiinakapsas, 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 |
| | Pria keefir, R 2.5 % (mahe keefir) | 150 | | | | | 2 |
| | Mustsõstra mahlajook (mahe) | 50 | | | | | |
| | Arbuus | 80 | | | | | |
| ODEE | Kohupiimamääre maitserohelisega | 5 | | | | | 2 Sidrunimahl, Kohupiimapasta 3%, Till värske |
| | Täistera rukkileib | 20 | | | | | 1;11;2 |
| ODEE | Kala-riisiroog (mahe riis, porgand, sibul) | 150 | | | | | 2;4 Tursafilee nahata, Riivjuust 23%, Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Riis sömer |
| | Ahjuõunamuuti (mahe keefir, õun) | 150 | | | | | 2 Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5% |
| TEISIPÄEV KOKKU : | | 1206 | 38.32 | 33.46 | 189.78 | | |
| HS | Odrahelbepuder (mahe helbed, piim) | 200 | | | | | 1;2 Odrahelbed, Piim 2,5% |
| | Aedmarjamoos | 20 | | | | | |
| LS | Rosinad näksimiseks (mahe) | 5 | | | | | |
| | Pria piim, R 3.5 % (mahe) | 100 | | | | | 2 |
| | Pria kapsas, Pria valge redis | 70 | | | | | |
| | Kartuli - läätseupp | 200 | | | | | Läätse roheline, Õli, Kartul, Küüslauk, Porgand, Sibul, Petersell |
| ODEE | Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga | 150 | | | | | 1;2 Õun, Riivleib, Kohupiimapasta 3%, Õli, Ingver värske, Kõrvits |
| | Õuna mahlajook | 50 | | | | | |
| | Pria pinn (mahe) | 80 | | | | | |
| | Porgandihummus | 5 | | | | | Õli, Kikerhernes, Küüslauk, Sidrun, Porgand |
| ODEE | Kanepiseemneleib rukkiteradega | 30 | | | | | 1;11;2 |
| | Omlett roheline sibulaga (mahe muna, piim) | 100 | | | | | 2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Roheline sibul |
| | Sealihaviil | 5 | | | | | Sea abaliha, Õli |
| | Rehe rukkivormileib | 30 | | | | | 1;11;2 |
| ODEE | Marija-kaerahelbesmuuti (mahe helbed) | 150 | | | | | 1 Marijasegu, Banaan, Täisterakaerahelbed, Kontsentreeritud mahl õuna suhkruta |
| | Seemne-pähklisegu | 5 | | | | | 11;6 |
| KOLMAPÄEV KOKKU : | | 1173 | 42.92 | 40.27 | 163.49 | | |
| HS | Täisterakaerahelbepuder (mahe helbed, piim) | 200 | | | | | 1;2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5% |
| | Marija toormoos | 20 | | | | | |
| LS | Pria piim, R 3.5 % (mahe) | 150 | | | | | 2 |
| | Pria kurk, Pria paprika | 70 | | | | | |
| | Ahjus küpsetatud kanakintsuliha | 50 | | | | | 1;7 Broileri kintsuliha nahata, kondita, Õli |
| | Koorekaste tilliga | 50 | | | | | 1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till |
| | Keedetud täisterapasta (mahe pasta) | 130 | | | | | |
| | Peet, Valge redis, Värske kapsas (mahe) | 90 | | | | | |
| | Salatikaste | 5 | | | | | 10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk |
| | Hibiskuse tee | 50 | | | | | |
| | Värske melon (mahe) | 80 | | | | | |
| | Tomatisalsa | 5 | | | | | Õli oliiv, Petersell, värske, Sibul punane, Tomat |
| ODEE | Jassi seemneleib | 20 | | | | | 1;11;2 |
| | Kodune seiljanka (kartul, sibul) | 150 | | | | | Sidrun, Broileri kuubikud, Sealiha kuubikud, Õli, Tomatipasta 28-30%, Oliivid mustad viilutatud, Kartul, Kurk, Sibul, Till |
| ODEE | Hapukoore, R 20 % | 10 | | | | | 2 |
| | Õuna - rukkikook (mahe muna, piim, rukkijahu) | 60 | | | | | 1;2;3 Õun, Jahu nisu, Jahu rukki, Piim 2,5%, Muna, Õli |
| NELJAPÄEV KOKKU : | | 1165 | 40.13 | 43.21 | 155.68 | | |
| HS | Keedetud muna (mahe) | 40 | | | | | 3 |
| | Kanamääre | 5 | | | | | 2 Broileri kintsuliha nahata, kondita, Maitsestatamata jogurt 2,5% |
| LS | Kaerasepik | 30 | | | | | 1;11;2 |
| | Pria piim, R 3.5 % (mahe) | 100 | | | | | 2 |
| | Pria nuikapsas, Pria kõrvits | 70 | | | | | |
| | Värviline lõhesupp kinnaga (mahe porgand, kartul, sibul) | 200 | | | | | 4 Lõhe filee tükid nahata, Kinoa, Õli, Brokoli, Kaalikas, Kartul, Lillkapsas, Porgand, Sibul mugul, Till |
| | Porgandikook (mahe keefir, muna, porgand, rukkijahu) | 80 | | | | | 1;2;3 Jahu nisu, Jahu rukki, Kakaopulber, Keefir 2,5%, Muna, Õli, Porgand |
| | Mustsõstra mahlajook (mahe) | 50 | | | | | |
| | Banaan (mahe) | 80 | | | | | |
| | Toorjuustumääre | 5 | | | | | 2 Sidrunimahl, Toorjuust 22%, Till värske |
| | Kodukandi rukkileib | 30 | | | | | 1;11;2 |
| | Tatarroog sealihaga (mahe sibul, porgand) | 150 | | | | | Sea abaliha, Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Tatar |
| ODEE | Aurutatud brokoli ja lillkapsas | 20 | | | | | Brokoli, Lillkapsas |
| | Maasikamuuti (mahe keefir) | 150 | | | | | 2 Maasikas, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5% |
| ODEE | Seemne-pähklisegu (mahe seemned) | 5 | | | | | 11;6 |
| | REEDE KOKKU : | 1208 | 42.43 | 47.58 | 156.90 | | |
| HS | Riisihelbepuder (mahe piim) | 200 | | | | | 2 Riisihelbed pudrule, Piim 2,5% |
| | Marija toormoos | 10 | | | | | |
| LS | Roheline tee | 50 | | | | | |
| | Pria porgand (mahe), Pria lillkapsas | 70 | | | | | |
| | Uhepajatoit kalkunilihaga (mahe kartul, porgand) | 200 | | | | | Kalkuniliha kuubik, Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand |
| | Värske paprika, Kaalikas, Tomat | 90 | | | | | |
| | Salatikaste | 5 | | | | | 10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk |
| | Seemne-pähklisegu (mahe seemned) | 10 | | | | | 11;6 |
| | Pria piim, R 3.5 % (mahe) | 150 | | | | | 2 |
| | Pria õun (mahe) | 80 | | | | | |
| | Peedihummus (mahe kikerhernes) | 5 | | | | | Õli, Kikerhernes, Peet keedetud, Küüslauk |
| | Kanepiseemneleib rukkiteradega | 30 | | | | | 1;11;2 |
| ODEE | Ahjupirukas hakkliha-juustukattega (mahe keefir, muna, veisehakkliha) | 90 | | | | | 1;2;3 Veisehakkliha, Riivjuust 23%, Sibul, Tomatikuubikud, Jahu nisu, Keefir 2,5%, Muna, Õli |
| | Mustsõstra-jogurtikohtel (mahe mustsõstar) | 150 | | | | | 2 Mustsõstar, Maitsestatamata jogurt 2,5% |
| ODEE | Rosinad näksimiseks (mahe) | 10 | | | | | |
| | NÄDALA KESKMINNE KOKKU: | 1184 | 41.48 | 41 | 164.93 | | |