

Tartu Lasteaed Klaabumaa menüü 30.09-04.10.2024 Sõimerühm, 1-2(3) aastased		Valmistoidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		934	34.96	34.08	123.76		
HS	Piima-maisimannasupp (mahe maisimanna, piim)	150					2 Maisimanna, Piim 2,5%
	Juustuvõie	5					2 Väi 82%, Riivjuust 23%
LS	Täisterasepik	10					1;11;2
	Pria kaalikas, Pria tomat	60					
	Kodune sealihakaste (mahe sibul)	100					1;2 Jahu nisu, Sealiha kuubikud, Hapukoor 20%, Õli, Porgand, Sibul, Till
	Keedetud tatar	100					
	Värske kurk, Hiinakapsas, 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
	Pria keefir, R 2,5 % (mahe keefir)	130					2
	Mustsõstra mahlajook (mahe)	50					
	Arbuus	60					
CODE	Kohupiimamääre maitserohelisega	5					2 Sidrunimahl, Kohupiimapasta 3%, Till värske
	Täistera rukkileib	10					1;11;2
CODE	Kala-riisiroog (mahe riis, porgand, sibul)	130					2;4 Tursafilee nahata, Riivjuust 23%, Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Riis sõmer
	Ahjuõunasmuuti (mahe keefir, õun)	130					2 Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
TEISPÄEV KOKKU :		932	30.85	28.80	139.40		
HS	Odrahelbepuder (mahe helbed, piim)	150					1;2 Odrahelbed, Piim 2,5%
	Aedmarjamoos	10					
LS	Rosinad näksimiseks (mahe)	5					
	Pria piim, R 3,5 % (mahe)	100					2
	Pria kapsas, Pria valge redis	60					
	Kartuli - läätseesupp	180					Läätсед rohelised, Õli, Kartul, Küüslauk, Porgand, Sibul, Petersell
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	130					1;2 Õun, Riivleib, Kohupiimapasta 3%, Õli, Ingver värske, Kõrvits
	Õuna mahlajook	50					
	Pria pirn (mahe)	60					
	Porgandihummus	5					Õli, Kikerhernes, Küüslauk, Sidrun, Porgand
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	10					1;11;2
	Omlett roheline sibulaga (mahe muna, piim)	90					2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Roheline sibul
CODE	Sealihavili	5					Sea abaliha, Õli
	Rehe rukkivormileib	10					1;11;2
	Marja-kaerahelbesmuuti (mahe helbed)	130					1 Marjasegu, Banaan, Täisterakaerahelbed, Kontsentreeritud mahl õuna suhkruta
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
KOLMAPÄEV KOKKU :		935	34.34	33.83	126.35		
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe helbed, piim)	150					1;2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Marja toormoos	10					
LS	Pria piim, R 3,5 % (mahe)	130					2
	Pria kurk, Pria paprika	60					
	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	40					1;7 Broileri kintsuliha nahata, kondita, Õli
	Koorekaste tilliga	40					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud täisterapasta (mahe pasta)	100					
	Peet, Valge redis, Värske kapsas (mahe)	75					
	Salatikaste	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Hibiskuse tee	50					
	Värske melon (mahe)	60					
	Tomatisalsa	5					Õli oliiv, Petersell, värske, Sibul punane, Tomat
CODE	Jassi seemneleib	10					1;11;2
	Kodune seijanka (kartul, sibul)	130					Sidrun, Broileri kuubikud, Sealiha kuubikud, Õli, Tomatipasta 28-30%, Oliivid mustad viilutatud, Kartul, Kurk, Sibul, Till
	Hapukoor, R 20 %	10					2
CODE	Õuna - rukkikook (mahe muna, piim, rukkijahu)	50					1;2;3 Õun, Jahu nisu, Jahu rukki, Piim 2,5%, Muna, Õli
	NELJAPÄEV KOKKU :		937	33.53	38.15	117.43	
HS	Keedetud muna (mahe)	40					3
	Kanamääre	5					2 Broileri kintsuliha nahata, kondita, Maitsestatamata jogurt 2,5%
LS	Kaerasepik	10					1;11;2
	Pria piim, R 3,5 % (mahe)	100					2
	Pria nuikapsas, Pria kõrvits	60					
	Värviline lõhesupp kinoaaga (mahe porgand, kartul, sibul)	180					4 Lõhe filee tükid nahata, Kinoa, Õli, Brokoli, Kaalikas, Kartul, Lillkapsas, Porgand, Sibul mugul, Till
	Porgandikook (mahe keefir, muna, porgand, rukkijahu)	70					1;2;3 Jahu nisu, Jahu rukki, Kakaopulber, Keefir 2,5%, Muna, Õli, Porgand
	Mustsõstra mahlajook (mahe)	50					
	Banaan (mahe)	60					
	Toorjuustumääre	5					2 Sidrunimahl, Toorjuust 22%, Till värske
	Kodukandi rukkileib	10					1;11;2
	CODE	Tatraroo sealihaga (mahe sibul, porgand)	130				
Aurutatud brokoli ja lillkapsas		20					Brokoli, Lillkapsas
Maasikasmuuti (mahe keefir)		130					2 Maasikas, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
Seemne-pähklisegu (mahe seemned)		5					11;6
REEDE KOKKU :		941	32.89	35.95	124.93		
HS	Riisihelbepuder (mahe piim)	150					2 Riisihelbed pudrule, Piim 2,5%
	Marja toormoos	10					
LS	Roheline tee	50					
	Pria porgand (mahe), Pria lillkapsas	60					
	Ühepajatoit kalkunilihaga (mahe kartul, porgand)	180					Kalkuniliha kuubik, Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand
	Värske paprika, Kaalikas, Tomat	75					
	Salatikaste	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe seemned)	5					11;6
	Pria piim, R 3,5 % (mahe)	130					2
	Pria õun (mahe)	60					
	Peedihummus (mahe kikerhernes)	5					Õli, Kikerhernes, Peet keedetud, Küüslauk
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20					1;11;2
CODE	Ahjupirukas hakkliha-juustukattega (mahe keefir, muna, veisehakkliha)	60					1;2;3 Hakkliha, Riivjuust 23%, Sibul, Tomatikuubikud, Jahu nisu, Keefir 2,5%, Muna, Õli
	Mustsõstra-jogurtikokteil (mahe mustsõstar)	130					2 Mustsõstar, Maitsestatamata jogurt 2,5%
	Rosinad näksimiseks (mahe)	10					
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		936	33.31	34.16	126.37		