

| Tartu Lasteaed Klaabumaa menüü 30.09-04.10.2024 lasteaias keskmisele rühmale 5-6 aastastele | | Valmistoidu kaal | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|---|---|---------------------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|--|
| ESMASPÄEV KOKKU : | | 1405 | 52.43 | 47.31 | 193.97 | | |
| HS | Piima-maisimannasupp (mahe maisimanna, piim) | 250 | | | | | 2 Maisimanna, Piim 2,5% |
| | Juustuvõie | 5 | | | | | 2 Või 82%, Riivjuust 23% |
| LS | Täisterasepik | 30 | | | | | 1;11;2 |
| | Pria kaalikas, Pria tomat | 80 | | | | | |
| | Kodune sealihakaste (mahe sibul) | 150 | | | | | 1;2 Jahu nisu, Sealiha kuubikud, Hapukoor 20%, Õli, Porgand, Sibul, Till |
| | Keedetud tatar | 150 | | | | | |
| | Värske kurk, Hiinakapsas, Porgand (mahe) | 120 | | | | | |
| | 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 | 100 | | | | | |
| OODE | Kohupiimamääre maitserohelisega | 5 | | | | | 2 Sidrunimahl, Kohupiimapasta 3%, Till värske |
| | Täistera rukkileib | 30 | | | | | 1;11;2 |
| OODE | Kala-nisiroog (mahe riis, porgand, sibul) | 200 | | | | | 2;4 Tursafilee nahata, Riivjuust 23%, Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Riis sömer |
| | Ahjuõunasmuuti (mahe keefir, õun) | 150 | | | | | 2 Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5% |
| TEISPÄEV KOKKU : | | 1415 | 43.39 | 37.94 | 227.30 | | |
| HS | Odrahelbepuder (mahe helbed, piim) | 250 | | | | | 1;2 Odrahelbed, Piim 2,5% |
| | Aedmarjamoos | 30 | | | | | |
| | Rosinad näksimiseks (mahe) | 20 | | | | | |
| | Pria piim, R 3.5 % (mahe) | 100 | | | | | 2 |
| LS | Pria kapsas, Pria valge redis | 80 | | | | | |
| | Kartuli - läätsestupp | 250 | | | | | |
| | Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga | 150 | | | | | |
| | Õuna mahlajook | 50 | | | | | 1;2 Õun, Riivleib, Kohupiimapasta 3%, Õli, Ingver värske, Kõrvits |
| | Pria piim (mahe) | 100 | | | | | |
| | Porgandihummus | 5 | | | | | |
| | Kanepiseemneleib rukkiteradega | 30 | | | | | 1;11;2 Õli, Kikerhernes, Küüslauk, Sidrun, Porgand |
| | Omlett rohelise sibulaga (mahe muna, piim) | 120 | | | | | 2;3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Roheline sibul |
| | Sealihaviil | 5 | | | | | Sea abaliha, Õli |
| | Rehe rukkivormileib | 30 | | | | | 1;11;2 |
| OODE | Maria-kaerahelbesmuuti (mahe helbed) | 150 | | | | | 1 Mariasegu, Banaan, Täisterakaerahelbed, Kontsentreeritud mahl õuna suhkruta |
| | Seemne-pähklisegu | 5 | | | | | 11;6 |
| KOLMAPÄEV KOKKU : | | 1406 | 51.78 | 47.29 | 198.34 | | |
| HS | Täisterakaerahelbepuder (mahe helbed, piim) | 250 | | | | | 1;2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5% |
| | Maria toormoos | 20 | | | | | |
| | Pria piim, R 3.5 % (mahe) | 150 | | | | | 2 |
| | Pria kurk, Pria paprika | 80 | | | | | |
| LS | Ahjus küpselatud kanakintsuliha | 60 | | | | | 1;7 Broileri kintsuliha nahata, kondita, Õli |
| | Koorekaste tilliga | 50 | | | | | 1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till |
| | Keedetud täisterapasta (mahe pasta) | 150 | | | | | |
| | 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 | | | | | |
| | Tomatisalsa | 5 | | | | | |
| | Jassi seemneleib | 20 | | | | | 1;11;2 Õli oliiv, Petersell, värske, Sibul punane, Tomat |
| | OODE | Kodune seljanka (kartul, sibul) | 200 | | | | |
| 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 : | | 1388 | 48.02 | 54.48 | 179.53 | | |
| 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 | Värviine 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) | 200 | | | | | Sea abaliha, Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Tatar |
| | Aurutatud brokoli ja lillkapsas | 20 | | | | | Brokoli, Lillkapsas |
| | Maasikasmuuti (mahe keefir) | 150 | | | | | 2 Maasikas, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5% |
| | Seemne-pähklisegu (mahe seemned) | 10 | | | | | 11;6 |
| REEDE KOKKU : | | 1403 | 47.45 | 50.66 | 194.44 | | |
| HS | Riisihelbepuder (mahe piim) | 250 | | | | | 2 Riisihelbed pudrule, Piim 2,5% |
| | Maria toormoos | 20 | | | | | |
| | Roheline tee | 50 | | | | | |
| LS | Pria porgand (mahe), Pria lillkapsas | 80 | | | | | |
| | Ühepajatoit kalkunilihaga (mahe kartul, porgand) | 250 | | | | | Kalkuniliha kuubik, Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand |
| | Värske paprika, Kaalikas, Tomat | 120 | | | | | |
| | 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) | 100 | | | | | |
| | Peedihummus (mahe kikerhernes) | 5 | | | | | |
| | Kanepiseemneleib rukkiteradega | 30 | | | | | 1;11;2 Õli, Kikerhernes, Peet keedetud, Küüslauk |
| | Ahjupeetrikas hakkliha-juustukattega (mahe keefir, muna, veisehakkliha) | 90 | | | | | 1;2;3 Hakkliha, Riivjuust 23%, Sibul, Tomatikuubikud, Jahu nisu, Keefir 2,5%, Muna, Õli |
| OODE | Mustsõstra-jogurtikokteil (mahe mustsõstar) | 150 | | | | | 2 |
| | Rosinad näksimiseks (mahe) | 30 | | | | | Mustsõstar, Maitsestatamata jogurt 2,5% |
| NÄDALA KESKMINNE KOKKU: | | 1403 | 48.61 | 47.54 | 198.72 | | |