

Tartu Lasteaed Klaabu/Sirel menüü September 2023 lasteaia rühmale 1-2(3) 3-5 ja 6-7 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Hirsipuder	130/180/200				
	Kirsiaia moos , Rõngu Mahl AS	10g/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	130/150/180				
	Porgand PRIA	70				
LS	Sea-veisehakklihast kaste	100/120/150				
	Sõmer tatar	100/130/170				
	Valged seesamiseemned	5g				
	Riivitud kapsas,redise laastud,maitseroheline	80				
	Puuvilja-keefirismuuti	130/150/180				
	Täisterarukkileib	20/20/30				
OOD	Pim PRIA	80				
	Kana-köögiviljasupp peterselliga	180/200/250				
	Vormiruks 57% täistera	30				
<b>18.september ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>982/1197/1444</b>	<b>38/47/57</b>	<b>39/46/56</b>	<b>124/154/186</b>
HS	Kolmevilja täisterahelbest puder	130/180/200				
	Kiivi kuubikud	10g/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	150/180				
	Kaalikas PRIA	70				
LS	Kuldne kalasupp (porru, tomat, zukini, kartul)	180/230/250				
	Kohupiima-banaanivaht	100/120/150				
	Täisterarukkileib Ruks	30				
	Õuna sektorid PRIA	80				
OOD	Penned kõrvitsa-koorekastmes	100/130/170				
	Rosina joogikissell	130/150/180				
<b>19.september TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>901/1147/1362</b>	<b>33/43/49</b>	<b>22/28/34</b>	<b>144/182/217</b>
HS	Piima-tähekestesupp	180/200/230				
	Täisteraleib oapasteediga	30/55				
	Värske kurk PRIA	70				
LS	Ahjus küpsetatud kanakints	50/50/65				
	Keedetud kartul	100/120/170				
	Riivitud kaalikas, tomati viilud	80				
	Mandli laastud	5g				
	Soe koorekaste	30/50/60				
	Must täisterarukkileib	20g/20g/30g				
OOD	Banaan	80				
	Moonirull, rukkij ja nisujahu (muna)	50/70/90				
	Piim 3,8-4,4%	130/150/180				
<b>20.september KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>936/1136/1390</b>	<b>38/43/53</b>	<b>26/33/40</b>	<b>138/167/205</b>
HS	Odratangust puder	130/180/200				
	Mustsõstra toormoos	10g/10g/20g				
	Kakao	130/150/180				
	Nuikapsas PRIA	70				
LS	Minestronesupp liha ja värske maitserohelisega	180/230/250				
	Õuna-leivakreem	100/120/150				
	Vahukoor	20g/20g/30g				
	Horeca teraleib	20/30/30				
OOD	Apelsin	80				
	Kartuli-oasalat (valge uba, kartul, hapukoor, kurk, õun)	100/120/150				
	Must vormileib	20/30/30				
<b>21.september NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>913/1113/1297</b>	<b>31/39/44</b>	<b>33/41/48</b>	<b>122/149/173</b>
HS	Naturaalne omlett	80/100/120				
	Võileib tomatiga	35				
	Soe mahlajook	100				
	Lillkapsas, porgand PRIA	70				
LS	Uhepajatoit kikerhernestega	180/200/230				
	Riivitud valge redis, aurutatud brokoli	80				
	Seemnesegu, külm pres. oliiviõli	5g/5g				
	Rukkileib	20				
	Maasikajogurt Pajumäe	130/150/180				
OOD	Õun Pria	80				
	Piima-täistera kaerahelbest supp	180/200/230				
	'Vaene Rüütel' praetud sepik (muna)	30/50/50				
<b>22.september REEDE KOKKU:</b>			<b>1085/1201/133</b>	<b>45/52/58</b>	<b>49/54/59</b>	<b>119/131/144</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>963/1159/1364</b>	<b>37/45/52</b>	<b>34/40/48</b>	<b>129/157/185</b>