

Tartu Lasteaed Klaabu/Sirel menüü Aprill 2024 lasteaiarühmale 1-2(3) 3-5 ja 6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	4-viljahelbest puder	130/180/200				
	Vaarika-mustsõstra moos	10g/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	130/150/180				
	Punane kapsas, porgand PRIA	70				
LS	Värviline kanasupp (paprika,porgand,maitseroheline)	180/200/250				
	Kohupiimakreem	80/100/120				
	Troopiline puuviljamiks	20g/20g/30g				
	Täisteraleib Ruks	30				
	Pimi sektorid PRIA	80				
OOD	Tatra-hakklihahautis läätsetega	100/130/170				
	Kodujuust PRIA	20g/30g/50g				
	Õnne sepik värskel kurgiga	20				
22.aprill ESMASPÄEV KOKKU:			997/1199/1465	39/49/58	38/48/58	125/171/192
HS	Piimasupp rukkibelbest	180/200/230				
	Võileib singi-oapasteediga	30g/50g/55g				
	Kaalikas, valge redis PRIA	70				
LS	Hautatud ahjukala koore ja tilliga	60/60/75				
	Riis kurkumiga	100/130/170				
	Rukkileib	20/20/30				
	Seemned, salatikaste oliiviõli baasil	5g/5g				
	Riivitud porgand, värskel kurk, rukola	80				
	Soe koorekaste	30/50/60				
OOD	Õun PRIA	80				
	Täistera makaronid köögiviljadega (lillkapsas,hernes)	100/130/170				
	Jahutatud rabarberijook	130/150/180				
23.aprill TEISIPÄEV KOKKU:			947/1154/1407	26/32/39	38/45/54	128/157/193
HS	Mannapuder	130/180/200				
	Maasikamoos Rõngu Mahl AS	10g/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	130/150/180				
	Kapsas, paprika PRIA	70				
LS	Rassolnik sealihast peterselliga	180/230/250				
	Õuna-sepikuvorm (muna)	80/100/120				
	Vaniljekaste (muna)	20g/20g/30g				
	Vormiruks 57% täistera	20g/40g/40g				
	Hapukoor Pajumäe	5g/5g/10g				
	Banaan	80g				
OOD	Ahjuomlett	80/100/120				
	Vormileib ürdivõiga	30				
24.aprill KOLMAPÄEV KOKKU:			978/1219/1404	38/48/56	37/45/52	127/161/183
HS	Piima-nisuhelbest supp	180/200/230				
	Võileib toorjuustu-lihamäärdega	30g/50g/55g				
	Porgand, lillkapsas PRIA	70g				
LS	Veisehakklihast- kapsa hautis	100/120/150				
	Keedetud kartul	100/130/170				
	Rukkileib	20g/20g/30g				
	Keefir PRIA	100/120/150				
	Riivitud punapeet, õun, spinat	80				
	Päevalilleseemned	5g				
OOD	Kiivi	80				
	Köögiviljaragu	100g/130/170				
	Täisteraleib tomatiga	35				
25.aprill NELJAPÄEV KOKKU:			941/1117/1342	40/46/55	36/42/51	118/143/171
HS	8-vilja täisterahelbest puderi kliidega	130/180/200				
	Rosinad	10g/10g/20g				
	Sidruni tee meega	100				
	Nuikapsas PRIA	70				
LS	Herne püreesupp lihata	180/200/230				
	Küüslaugused täisterasepiku krutoonid	10g/15/20				
	Jogurti-mustikatarretis	100/120/150				
	Karamellikaste	10g/20g/30g				
	Täisterarukkileib	20				
	Apelsin	80				
OOD	Moosi kolmnurk (muna) kaera ja nisujahu, õunamoos	50/70/90				
	Marja smuuti	130/150/180				
26.aprill REEDE KOKKU:			915/1152/1405	30/39/46	28/35/43	136/170/210
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			958/1179/1410	35/43/51	35/43/52	128/158/189