

Lasteaed Klaabumaa menüü 07.10-11.10.024 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Vaimistoi du	Toidue nergia kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Susivesik ud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :			1207	42.96	38.85	171.67	
HS	Maisimannapuder (mahe maisimanna, piim)	200					2 Maisimanna, Piim
	Mariasegu	20					
	Rosinad näksimiseks (mahe)	15					
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2
	Pria kaalikas, Pria kurk	70					
LS	Kikerhernekaste (mahe kikerherned)	130					2 Tärklis maisi, Kohvikoor 10%, Kikerhernes, Sibul, Küüslauk, Petersell
	Keedetud tatar	150					
	Hiinakapsas, Tomat, Porgand (mahe)	90					
	Salatikaste	5					10:2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värsked, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe seemned)	10					11:6
	Mustsõstra mahlajook, mahe	50					
	Pria mahe õun	80					
	Ürdimääre	5					2 Toorjuust 22%, Till värsked, Petersell
	Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar	20					1;11:2
	Omlett ürtidega (mahe munad, piim)	80					2;3 Piim, Muna, Õli, Petersell, värsked, Basilik lahtine
OOD	Kanaviil	10					Kanaliha, Õli
	Täisterasepik	30					1;11:2
	Banaan-mango jogurtikokteil	150					2 Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Mango
TEISIPÄEV KOKKU :		1200	41.09	43.46	165.58		
HS	Hirsipuder (mahe hirss, piim)	200					2 Hirss, Piim
	Õunapüree	10					
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2
	Pria mahe porgand, Pria nuikapsas	70					
LS	Kanasupp (mahe porgand, kartul, sibul)	200					Kanaliha, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Till
	Kohupiimamaisi marjade ja kaerahelvestega (mahe helbed)	130					1;2 Marjasegu, Banaan, Täisterakaerahelbed, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Pria piim	80					
	Tomatisalsa	5					Õli oliiv, Petersell, värsked, Sibul punane, Tomat
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11:2
OOD	Kuskuss kõrvitsaga (mahe porgand, sibul)	150					1 Õli, Suvikõrvits, tsukiini, Kõrvits, Paprika punane, Porgand, Sibul, Küüslauk, Kuskuss
	Kolmemarja smuuti (mahe maasikas, must sõstar, vaarikas)	150					Mahl, Maasikas, Mustsõstar, Vaarikad
	Õuna mahlajook (mahe)	50					
	Seemne-pähklisegu (mahe seemned)	10					11:6
KOLMAPÄEV KOKKU :		1175	45.14	41.52	159.22		
HS	Tatrahelbepuder (mahe piim)	200					2 Tatrahelbed, Piim
	Kodujuust R5%	20					2
	Pria keefir (mahe)	100					2
	Pria paprika, Pria valge redis	70					
	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50					4 Sidrunimahli, Forellifilee, Õli
LS	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1;2 Jahu nisu, Või 82%, Piim, Õli, Petersell, Till
	Keedetud kartulid, mahe	150					
	Kaalikas, mahe Porgand, Värsked kurk	90					
	Salatikaste	5					10:2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värsked, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Rosinad näksimiseks, mahe	10					
	Mustsõstra mahlajook, mahe	50					
	Värsked melon (mahe)	80					
	Peedihummus (mahe kikerherned)	5					Õli, Kikerhernes, Peet, Küüslauk
	Jassi seemneleib	30					1;11:2
	Koorene sealihasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	150					2 Sealiha, Kohvikoor 10%, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul
OOD	Rabarberikook (mahe rabarber, muna)	80					1;3 Rabarber, Jahu nisu, Tärklis kartuli, Jahu Kaera, Muna, Õli
	Seemne-pähklisegu (mahe seemned)	5					11:6
NELJAPÄEV KOKKU :		1190	43.05	41.22	163.86		
HS	Munapuder (mahe muna, piim)	100					1;2;3 Jahu nisu, Piim, Muna, Õli, Till värsked
	Rosinad näksimiseks, mahe	20					
	Kalamääre	5					2;4 Saidafilee, Või 82%
	Kaerasepik	30					1;11:2
	Pria piim, R 3.5 %, mahe	150					2
LS	Pria kapsas, Pria kõrvits	70					
	Oasupp veiselihaga (mahe veiseliha, kartul, porgand, sibul)	200					1;9 Odrakruup, Punane uba, Veiseliha, Õli, Kartul, Porgand, Seller juur, Sibul, Küüslauk
	Puuviljasalat (mahe õun)	130					Marjasegu, Melon, Pirn, Õun
	Vaniiljekaste (mahe piim)	10					2 Tärklis maisi, Piim
	Banaan (mahe)	80					
	Spinati-toorjuustumääre	5					2 Toorjuust 22%, Spinat värsked, Till värsked
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11:2
	Tatar kanalihaga (mahe porgand, sibul)	150					Tatar, Kanaliha, Õli, Porgand, Sibul, Petersell
	Aurutatud lillkapsas, mahe	20					Lillkapsas
	Mustsõstra mahlajook, mahe	50					
OOD	Ahjuõunasmuuti (mahe keefir, mahe õun)	150					2 Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir
REEDE KOKKU :		1182	43.97	42.67	156.23		
HS	Piima-neljaviiljahelbesupp (mahe piim, helbed)	200					1;2 4- viiljahelbed pudrule, Piim
	Ürdivõi	5					2 Sidrunimahli, Või 82%, Till värsked
	Täistera rukkileib	20					1;11:2
	Pria tomat, Pria lillkapsas	70					
	Hautatud kalkunilihatükid (mahe sibul)	50					Kalkuniliha, Õli, Sibul, Küüslauk
LS	Koorekaste tilliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud täisterariis	130					
	Peet, Värsked paprika, Valge redis	90					
	Salatikaste	5					10:2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värsked, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe seemned)	5					11:6
	Pria piim, R 3.5 %, mahe	150					2
	Pria ploom	80					
	Juustuvõie	5					2 Või 82%, Riivjuust 23%
	Kodukandi rukkileib	20					1;11:2
	Kalapasta (mahe porgand, sibul, sarvekesed)	150					1;4 Heigifilee, Õli, Brokoli, Porgand, Sibul, Till, Pasta sarvekesed
OOD	Roheline õuna-melonismuuti (mahe õun)	120					Mahl, Banaan, Melon, Õun, Spinat lehed
	Piparmündi tee	50					
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :		1191	43.24	41.54	163.31		