

Lasteaed Klaabumaa menüü 21.10-25.10.2024 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :			1190	46.68	36.83	168.81	
H S	Täisterakaerahelbepuder (mahe piim, helbed)	200					1,2 Täisterakaerahelbed, Piim
	Marjasegu	20					
S	Piparmündi tee	50					
	Pria kaalikas, Pria lillkapsas	70					
	Hautatud kanalihatukid	50					Kanaliha, Õli, Sibul
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1,2 Jahu nisu, Või 82%, Piim, Õli, Petersell, Till
	Keedetud täisteranis (mahe)	130					
	Porgand, Värske kurk, Valge redis	90					
	Salatikaste	5					10,2 Õli oliv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11,6
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2
	Pria piim (mahe)	80					2 Sidrunimahl, Toorjuust 22%, Till värske
Toorjuustumääre	5					1:11:2	
Jassi seemneleib	20					2,3 Piim, Muna, Õli, Tomat	
Omlett tomatiga (mahe muna, piim)	80					2 Maasikas, Keefir	
Maasika-keefirikohtel (mahe keefir)	150						
Rosinad näksimiseks (mahe)	15						
Sealihaviil	10					Sealiha, Õli	
Täisterasepik	30					1:11:2	
TEISPÄEV KOKKU :			1157	42.66	34.23	170.91	
H S	Hirsipuder (mahe piim, hirss)	200					2 Hirss, Piim
	Aedmarjamoos	10					
S	Pria keefir, (mahe)	150					2
	Pria mahe porgand, Pria paprika	70					
	Hakklihasupp (mahe hakkliha, kartul, porgand)	200					Veisehakkliha, Rohelised herned, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul
	Mõnus kohupiimakreem	150					2 Mustsõstar, Vaarikad, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
	Pria õun (mahe)	80					
	Urdiivõi	5					2 Sidrunimahl, Või 82%, Till värske
	Kanariiseemneleib rukkiteradega	30					1:11:2
	Makaronid sealihaga (mahe pasta, porgand)	150					1 Pasta sarvekesed, Sealiha, Õli, Porgand, Sibul
	Mustsõstra mahajook (mahe mustsõstar)	50					
	Marja smuuti	150					Marjasegu, Banaan, mahl, Lillkapsas
KOLMAPÄEV KOKKU :			1174	43.08	47.58	147.28	
H S	Piima - rukkibelbesupp (mahe piim, helbed)	200					1,2 Rukkibelbed, Piim
	Tomatisalsa	10					Õli oliv, Petersell, värske Sibul punane, Tomat
S	Kaerasepik	30					1:11:2
	Pria kurk, Pria kõrvits	70					
	Kala pikkoiss (mahe muna)	50					1:11:2:3:4 Õrne sepik, Eesti pagar, Punase kala hakkliha, Valge kala hakkliha, Muna, Õli, Sibul, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevaliseemned, Seesamiseemned, valged
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1,2 Jahu nisu, Või 82%, Piim, Õli, Petersell, Till
	Keedetud tatar	130					
	Kaalikas, Värske kapsas, Tomat	90					
	Salatikaste	5					10,2 Õli oliv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11,6
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2
	Pria ploorn	80					2 Sidrunimahl, Kohupiimapasta 3%, Till värske
Kohupiimamääre maitserohelisega	5					1:11:2	
Täistera rukkileib	30					1,2:3 Jahu odra, Keefir, Riivjuust 23%, Muna, Õli, Porgand	
Porgandi-odrajahu plaadipirukas (mahe muna, piim, porgand)	90					2 Maasikas, Rabarber, Banaan, Maitsestatamata jogurt 2.5%	
Rabarberi - jogurtismuuti	150						
Hibiskuse tee	50						
NELJAPÄEV KOKKU :			1198	37.83	39.77	172.34	
H S	Odrannapuder (mahe piim, odrannana)	200					1,2 Odrannana, Piim
	Aedmarjamoos	10					
S	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2
	Pria tomat, Pria kapsas	70					
	Kalkuni - aedvijasupp (mahe porgand, kartul)	200					Kalkuniliha, Õli, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Uba roheline
	Marjane sepikuvorm (mahe piim, muna)	100					1:2:3 Marjasegu, Sepik, Või 82%, Piim, Muna
	Piim, mahe	50					2
	Värske melon	80					
	Juustu viilud	10					2
	Rehe rukkivormileib	30					1:11:2
	Riisiroog hakklihaga (mahe riis, hakkliha)	150					Hakkliha, Õli, Kaalikas, Paprikasegu, Porgand, Sibul, Till värske, Riis sömer
	Kurgi-spinat-banaanismuuti	150					Banaan, Sidrun, Õun, Ingver värske, Kurk värske, Spinat värske
Ouna mahajook (mahe)	50						
REEDE KOKKU :			1206	35.86	43.30	169.61	
H S	Omlett basilikuga (mahe piim, muna)	80					2,3 Piim, Muna, Õli, Basilik lahtine
	Kanamääre	10					2 Kanaliha, Maitsestatamata jogurt 2.5%
S	Täisterasepik	30					1:11:2
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2
	Pria nuikapsas, Pria valge redis	70					
	Maisi- oakottel (mahe muna)	50					3 Jahu maisi, Muna, Õli, Punane aeduba, Magusad maisiterad
	Koorekaste tilliga	50					1:2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	130					
	Peet, Värske paprika, Spinat	90					
	Salatikaste	5					10,2 Õli oliv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11,6
	Rosinad näksimiseks (mahe)	10					
Mustsõstra mahajook (mahe mustsõstar)	50						
Banaan	80						
Urdimääre	5					2 Toorjuust 22%, Till värske, Petersell	
Kodukandi rukkileib	20					1:11:2	
Selge kalasupp	150					4 Saidaflee, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Till	
Purukook õuntega (mahe muna)	80					1:2:3 Õun, Jahu nisu, Jahu Kaera, Hapukoor 20%, Või 82%, Muna	
NADALA KESKMIINE KOKKU:			1185	41.22	40.34	165.79	