

Lasteaed Klaabumaa menüü 28.10-01.11.2024 lasteaja nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :			1176	44.07	40.21	161.73	
H S	Nisuhelbepuder (mahe piim, helbed)	200					1:2 Nisuhelbed, Piim
	Marjasegu	20					
L S	Pria keefir, mahe	150					2
	Pria mahe porgand, Pria kurk	70					
	Hakklihakaste veiselihast (mahe hakkliha)	130					1:2 Jahu nisu, Veisehakkliha, Hapukoor 20%, Oli, Sibul, Till
	Keedetud täisterariis (mahe)	130					
	Värske kapsas, Värske paprika, Tomat	110					
	Salatikaste	5					10:2 Oli oliv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Ouna mahlajook (mahe)	50					
	Pria piim (mahe)	80					
	Juustu viilud	10					2
	Jassi seemneleib	30					1:11:2
O O	Lõhepasta (mahe pasta, piim, porgand)	150					1:2:4 Lõhe filee , Pasta spiraalid, Tärglis maisi, Piim , Juust sulatatud, Oli, Brokoli, Porgand, Sibul, Till
	Banaan-peedi smuuti	150					1:2:4 Maasikas , Banaan, Melon, Peet
	Seemne-pähklisegu	10					11:6
TEISIPÄEV KOKKU :			1170	35.56	31.26	187.02	
H S	Odrahelbepuder (mahe piim, helbed)	200					1:2 Odrahelbed, Piim
	Aedmarjamoos	10					
L S	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria tomat, Pria kapsas	70					
	Kõõgiviljasupp kikerhernestega (mahe kartul, porgand)	200					Oli, Kikerhermes, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Till
	Kohupiimakreem	85					2 Maitsestatata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Maasikasupp	85					Maasikas, tärglis
	Pria õun (mahe)	80					
	Peedihummus	10					Oli, Kikerhermes, Peet , Küüslauk
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1:11:2
	Ahjuomlett (mahe muna, piim)	120					1:2:3 Jahu nisu, Piim , Muna, Oli, Till värske
	Toorjuustumääre	5					2 Sidrunimahl, Toorjuust 22%, Till värske
O O	Rukkiseepik	30					1:11:2
	Roheline smuuti selleriga (mahe mahl)	150					9 Mahl , Banaan, Seller vars, Spinat, purustatud, Piim
	Mustsõstra mahlajook (mahe)	50					
	Rosinad näksimiseks (mahe)	10					
	KOLMAPÄEV KOKKU :			1169	49.48	48.13	137.22
H S	Tatrahelbepuder (mahe piim)	200					2 Tatrahelbed, Piim
	Kodujuust R5%	20					2
L S	Pria keefir (mahe)	150					2
	Pria paprika, Pria suvikõrvits	70					
	Hautatud sealihatükid	50					Sealiha, Oli, Küüslauk, Sibul
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1:2 Jahu nisu, Või 82%, Piim , Oli, Petersell, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	130					
	Värske kurk, Valge redis, mahe Porgand	90					
	Salatikaste	5					10:2 Oli oliv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11:6
	Roheline tee	50					
	Pria ploom	80					
O O	Hernemääre	5					Sidrunimahl, Hernes, Oli, Küüslauk
	Kodukandi rukkileib, Eesti Paagar	30					1:11:2
	Läätsestupp kanalihaga (mahe porgand)	150					2 Apelsin, Läätсед punased, Kanaliha, Juust sulatatud, Oli, Porgand, Sibul, Petersell
	Ouna-kõrvitsakook (mahe keefir, muna)	80					1:2:3 Oun, Jahu nisu, Kõrvitsaseemned, Jahu Kaera, Keefir , Muna, Oli, Kõrvits
	NELJAPÄEV KOKKU :			1157	33.98	37.27	171.90
H S	Keedetud muna (mahe)	40					3 Muna
	Urdivõi	10					2 Sidrunimahl, Või 82%, Till värske
L S	Täisteraseepik	30					1:11:2
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2
	Pria kaalikas, Pria lillkapsas	70					
	Koorene lõhesupp (mahe kartul, porgand)	200					2:4 Sidrun, Lõhe filee , Kohvikoor 10%, Oli, Brokoli, Kartul, Porgand, Sibul, Till
	Ahjupannkook puuviljadega (mahe piim, muna)	90					1:2:3 Banaan, Oun, Jahu nisu, Jahu odra, Päevaliljeseemned, Piim, Muna, Oli
	Ouna mahlajook (mahe)	50					
	Banaan	80					
	Porgandihummus (mahe porgand)	5					Oli, Kikerhermes, Küüslauk, Sidrun, Porgand
	Rehe rukkivormileib	30					1:11:2
	Kõõgivilja-riisiroog (mahe riis, porgand)	150					Riis sömer, Oli, Rohelised herned , Magusad maisiterad , Paprikasegu , Porgand, Sibul
O O	Kirsi - jogurtismuuti	150					2 Kirss, Maitsestatata jogurt 2,5%
	Rosinad näksimiseks (mahe)	20					
REEDE KOKKU :			1211	46.31	45.99	155.72	
H S	Piima - hirsisupp (mahe piim, hirss)	200					2 Hirss, Piim
	Kalamääre	10					2:4 Saidifilee , Või 82%
L S	Kaeraseepik	20					1:11:2
	Pria kurk, Pria nuikapsas	70					
	Karrine kalkuni - juustukaste (mahe piim, porgand)	130					1:2 Jahu nisu, Kalkuniliha , Piim, Juust sulatatud, Oli, Porgand, Sibul, Petersell
	Keedetud pärl kuskuss (mahe)	130					1
	Valge redis, Kaalikas, Tomat	90					
	Salatikaste	5					10:2 Oli oliv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2
	Värske melon	80					
	Munavõi (mahe muna)	5					2:3 Või 82%, Muna
	Kodukandi rukkileib	20					1:11:2
O O	Tatar hakklihaga (mahe hakkliha, porgand)	150					Tatar, Hakkliha , Oli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Till
	Soe piparmündi - marjajook	50					
	Mustsõstra-jogurtikokteil (mahe mustsõstar)	130					2 Mustsõstar, Maitsestatata jogurt 2,5%
NADALA KESKINE KOKKU:			1177	41.88	40.57	162.72	