

Tartu Lasteaed Klaabu/Sirel menüü September 2021 lasteaija nooremale rühmale 3-5/6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Mahe täisteraodrahelbest puder	180/200				
	Püreestatud mangokaste	20g				
	Piim 2,5% PRIA	150/180				
	Värske kurk PRIA	70				
LS	Sea-veisehakklihast kaste ürtidega	120/150				
	Sõmer keedetud tatar	130/150				
	Riivitud kapsas, redise laastud, salatikaste oliivõliga	80				
	Õuna-keefirismuuti	150				
OODE	Täisteraleib	20/30				
	Köögiviljasupp kikerhernestega	200/230				
	Jassi leib 34,4% seemneid	25				
	Pirn PRIA	80				
<b>20.september ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1198/1435</b>	<b>47,4/57</b>	<b>42,4/50,9</b>	<b>156,5/186,7</b>
HS	Mahe kolmevilja täisterahelbepuder	180/200				
	Pähklisegu	5g/10g				
	Piim 2,5% PRIA	150/180				
LS	Mahe porgandi kangid	70				
	Kuldne kalasupp (porru, tomat, zukini, kartul)	230/250				
	Päikesevormiroog kõrvitsa ja sidruniga	100/120				
	Vaniljekaste	30/50				
OODE	Täisterarukkileib	30				
	Küpsetatud ahjukartulid juustuga	130/170				
	Hapukoore-maitserohelisekaste	20				
	Mahe banaan	80				
<b>21.september TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1132/1368</b>	<b>47/56,8</b>	<b>39,6/48,2</b>	<b>146,8/176,6</b>
HS	Mahe täisterakaerahelbest piimasupp	200/230				
	Täisterasepik singimäärdega	40				
	Mahe kaalikas, paprika PRIA	70				
LS	Mahe kapsa-punaste läätse kotlet	50/70				
	Keedetud kartul	120/150				
	Tomati lõigud, riivitud mahe porgand, seemned	80				
	Puuvilja mahlajook	150/180				
OODE	Soe koorekaste	30/50				
	Must täisterarukkileib	20				
	Riisi-mandlipuding (rosinad)	100/120				
	Jõhvikatest kissell	100/120				
<b>22.september KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1067/1385</b>	<b>29,8/36</b>	<b>33,3/39,3</b>	<b>161,4/196</b>
HS	Odratangupuder	180/200				
	Kakao mahe piimast	150/180				
	Hapukoore-võikaste	10g/20g				
	Kollane peet, nuikapsas PRIA	70				
LS	Talupojasupp sealihast	230/250				
	Kohupiima-riivleivamagustoit kirsidega	120/150				
	Mahe hapukoor	5g/10g				
	Täisterarukkileib	30				
OODE	Põngerjate pihv	50/65				
	Juurviljapüree	80g				
	Vormileib tomatiga	30				
	Maitsestatamata jogurti-kurgikaste	20				
<b>23.september NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1273/1518</b>	<b>48/55,1</b>	<b>46,9/57</b>	<b>165,4/198,3</b>
HS	Keedetud mahe munasektorid	50				
	Leib või ja kurgiga	35				
	Kodujuust	30				
	Mahe kapsas, paprika PRIA	70				
LS	Kana kintsuliha, ahjus küpsetatud	50/65				
	Keedetud sarvekesed	120/150				
	Külm kaste	30/50				
	Aurutatud brokoli, riivitud punapeet	80				
OODE	Vaarika-banaanimahedik	150				
	Lahtine-mahe õuna plaadikook (kaerajahu)	50/70				
	Piim 2,5% PRIA	150/180				
	Melon	80				
<b>24.september REEDE KOKKU:</b>			<b>1059/1335</b>	<b>49/60</b>	<b>34,3/43,7</b>	<b>158,3/174,9</b>
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>1136/1378</b>	<b>44,2/53</b>	<b>39,1/47,6</b>	<b>151,7/184,1</b>