

Tartu Lasteaed Sirel menüü September 2021 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Mahe täisterarukihelbest puder maasikatega	180/20				
	Piim 2,5% PRIA	150				
	Porgandi kangid PRIA	70				
LS	Koorene sealihast kaste	130				
	Keedetud sõmer tatar	130				
	Riivitud valge redis, tomati viilud, seesami seemned	80				
	Täisteraleib	20				
OODE	Segumarja jogurti smuuti	150				
	Köögilviljasupp (kapsas, porgand, kaalikas, sibul)	180				
	Vormileib ürdivõiega	35				
	Õuna sektorid PRIA	80				
06.september ESMASPÄEV KOKKU:			1136Kcal	43,6	48,04	132,4
HS	Mahe odrabelbest puder võiga	180/5				
	Piim 2,5% PRIA	150				
	Mahe värsked kapsas, värsked kurk	70				
LS	Rassolnik heigifileest (kartul, porgand, kala, sibul, kurk, kruup)	230				
	Sepiku-mahe õunavorm	100				
	Kissell jõhvika marjadest	100				
	Täisterarukileib Ruks	30				
OODE	Küpsetatud kartulid värsked tilliga	130				
	Kodujuustukaste	20				
	Vaarika-banaani mahe kaerahelbe mahedik	150				
	Pirn PRIA	80				
07.september TEISIPÄEV KOKKU:			1142Kcal	37,8	35,8	167,2
HS	Mahe piima-tähekestesupp	200				
	Täisterasepik riivjuustuga	45				
	Mahe kaalika kangid/kirsstomat	70				
LS	Pilaff täisterariisist paprika, brokoli ja põldubage	200				
	Riivitud porgand, värsked kurgiviilud	80				
	Mahe keefir PRIA	150				
	Rehe vormileib	20				
OODE	Ahjuomlett	100				
	Võileib värsked tomatiga	35				
	Arbuus	80				
	Mustsõstra marjadest keedetud jook	150				
08.september KOLMAPÄEV KOKKU:			1201Kcal	41,6	37,8	173,24
HS	7-viljahelbest puder linaseemnetega, mahe piim	180				
	Vähese suhkruga vaarika moos 'Rõngu mahl'	20				
	Piparmünditee	150				
	Valge redis, punane paprika PRIA	70				
LS	Hapukapsasupp kanalihaga	230				
	Kama-mahe kohupiimakreem	120				
	Kirsimarjad PRIA	10				
	Mahe hapukoor	5				
OODE	Täisterarukileib	30				
	Köögiljaraguu kikerhernestega	130				
	Seemneleib 34,4% seemneid	20				
	Kakao mahe piimast	150				
	Mahe banaan	80				
09.september NELJAPÄEV KOKKU:			1195Kcal	50,1	40	158,7
HS	Manna puder MAHE piimas segumarja püreega	180/20				
	Piim 2,5% PRIA	150				
	Nuikapsas, porgand PRIA	70				
LS	Sea-veisehakklihast pikkpoiss zokiniga	50				
	Keedetud kartul	130				
	Riivitud punapeet, mahe kapsas, oliiviõli, apelsin	80				
	Soe koorekaste, mahe hapukoor	50				
OODE	Rabarberi joogikissell	150				
	Must vormileib	20				
	Juusturull (odrajahu, nisujahu, muna)	70				
	Roheline tee meega	150				
	Kollane melon	80				
10.september REEDE KOKKU:			1117Kcal	35,1	39,2	155,8
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1158Kcal	41,64	40,1	157,46

