

Tartu Lasteaed Klaabu/Sirel menüü September 2021 lasteaja nooremale rühmale 3-5/6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Mahe 4-viljahelbest puder	180/200				
	Marjasegu PRIA	10g				
	Piim 2,5% PRIA	150/180				
	Lillkapsas, tomat PRIA	70				
LS	Värviiline kanasupp (paprika,porgand,maitseroheline)	230/250				
	Mahe banaani-kohupiimavaht	120/150				
	Täisteraleib	30				
	Pirni sektorid PRIA	80				
OODE	Tatrapuder hakkliha ja roheliste ubadega	130/150				
	Mahe õuna kompott	150/180				
	Südame sepik	20				
<b>11.oktoober ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1183/1409</b>	<b>41,9/49,7</b>	<b>44,7/52,8</b>	<b>152,7/182,9</b>
HS	Piima-hirsisupp	200/230				
	Kakao-toorjuustumäärdega täisterasepik	40g				
	Mahe kapsas, mahe porgand PRIA	70				
LS	Valge kala fileest ahjukotlet	50/65				
	Kurkumi täisterariis	120/170				
	Rukkileib	20/30				
	Riivitud porgand, seemned, mahe apelsini tükid	80				
	Soe koorekaste	50/70				
OODE	Mahe õun PRIA	80				
	Pastaroog köögiviljadega	130/150				
	Värske tomati-hapukoorekaste	20/30				
	Kummelitee meega	150				
<b>12.oktoober TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1062/1248</b>	<b>34,6/27,7</b>	<b>41,2/46,9</b>	<b>137,6/153,1</b>
HS	Mannapuder kõrvitsaga	180/200				
	Vabarnasahvt Aakre Moos	10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	150/180				
LS	Mahe kaalikas, värske kurgi kangid PRIA	70				
	Rassolnik sealihast värske peterselliga	230/250				
	Vaniljepuding	100/130				
	Värskest kiivist püree	10g/20g				
	Horeca teraleib seemnetega	30				
	Hapukoor	5g/10g				
	Ploom PRIA	20.märts				
OODE	Kanaliha-kartulisalat hapukoorega	120/150				
	Mahe keefiri-kirsismuuti	150				
	Teraleib	20				
<b>13.oktoober KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1155/1394</b>	<b>37,2/45,2</b>	<b>44,7/53,9</b>	<b>150,8/181,8</b>
HS	Mahe täisterakaerahelbest piimasupp, mahe piim	180/200				
	Leib munavõiega	45				
	Mahe porgand PRIA	70g				
LS	Mahe veisehakklihast-mahe kapsa hautis	120/150				
	Mahe kartulist püree	130/170				
	Riivitud mahe peet, päevalilleseemned, värske kurk PRIA	70				
	Rukkileib	20/30				
	Mustikasupp	150				
OODE	Mahe banaan	80				
	Hooajalistest juurikatest ragu	150/170				
	Vormileib ürdivõiega	50				
<b>14.oktoober NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1196/1444</b>	<b>43,5/53,9</b>	<b>45/58,1</b>	<b>147,2/176,3</b>
HS	Mitmevilja täisterahelbest puder kliidega, mahe piim	180/200				
	Ploomipüree	10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	150/180				
	Paprika, nuikapsas PRIA	70				
LS	Hernepüreesupp lihata	230/250				
	Küüslaugused täisterasepiku krutoonid	15/20				
	Mahe jogurti-maasikatarretis	100/130				
	lirise kaste	10				
	Täisterarukkileib	20				
OODE	Arbuus	80				
	Pizza keedusingi, tomati ja juustuga	50/70				
	Mustsõstra- kama muhedik	150/180				
<b>15.oktoober REEDE KOKKU:</b>			<b>1185/1331</b>	<b>41,7/47</b>	<b>47,3/54,2</b>	<b>147,9/163,5</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1156/1445</b>	<b>39,8/46,7</b>	<b>42,2/53,2</b>	<b>147,2/179,5</b>