

Tartu Lasteaed Klaabu/Sirel menüü November 2021 lasteaja nooremale rühmale 3-5 ja 6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Hirsipuder kõrvitsaga	180/200				
	Mahe mustsõstra toormoos	10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	150				
	Porgandi kangid PRIA	70				
LS	Värskekapsa borš maitserohelisega	230/250				
	Hapukoor	10				
	Täisterarukkleib 'Ruks'	30				
	Kohupiimakreem	120/150				
	Puuviljasalat	20				
OODE	Apelsin	80				
	Pastaroor kooživiljadega	130/170				
	Mahlajook kirsi marjadest	100				
	Leib	20				
<b>08. november ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1161/1493</b>	<b>40/53,8</b>	<b>35,1/50,1</b>	<b>169/202</b>
HS	Mahe kaerahelbest puder, mahepiim 3,8%-4,2%	180/200				
	Õunamoos	10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	150				
	Värske kurk, mahe kapsas PRIA	70				
LS	Valge kala hakkpallid	50/65				
	Keedetud sõmer riis	130/170				
	Hapukoorekaste, mahe jahu	50/60				
	Röstitud mahe päevalilleseemned	5				
	Mahe riivitud porgand/aurutatud lillkapsas	80				
OODE	Vormileib	20				
	Mahe õun PRIA	80				
	Rohelise herne püreesupp	180/200				
	Ahjuleivad küüslauguga	20/25				
	Mahe kõrvitsaseemned	5				
<b>09. november TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1170/1479</b>	<b>41,2/50,2</b>	<b>35,2/51,2</b>	<b>176/207</b>
HS	Omlett juustuga	80/100				
	Sepik tomatiga	25				
	Roheline tee	150				
	Kaalikas, porgand PRIA	70				
LS	Kodune rassolnik veiselihast maitserohelisega	230/250				
	Hapukoor	5				
	Jassi seemnelib 34,4% seemned	40				
	Jogurtitarretis virsikutega	120/150				
	Kiivipüree	10				
OODE	Pirn PRIA	80				
	Ahjukartulid lillkapsaga	130/170				
	Rukkileib	20				
	Tomatikaste, purustatud tomatid	20				
<b>10. november KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1198/1499</b>	<b>42,3/55,9</b>	<b>36,4/53</b>	<b>168/200,4</b>
HS	Piima-mannasupp	200/230				
	Võileib lihamäärdega	55				
	Nuikapsas, tomat PRIA	70				
LS	Kanakaste porgandi ja mahe ubadega	120/130				
	Mahe keedetud kartul	130/170				
	Riivitud peet/hautatud hapukapsas	80				
	Täisteraleib	20				
E	Mahe banaan	80				
	Plaadikook marjadega, mahe kaera/ mahe odrajahust	70/80				
	Piim 3,5% PRIA	150				
<b>11. november NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1149/1469</b>	<b>39/49,7</b>	<b>34,3/50,7</b>	<b>171/210</b>
HS	7-viljahelbest puder linaseemnetega	180/200				
	Maasika toormoos	10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	150				
	Porgand, paprika PRIA	70				
LS	Oasupp, kolmest kaunviljast (mahe valge uba)	230/250				
	Sepiku-õuna-kaneelivorm	100/120				
	Rosinakissell	100/120				
	Rukkileib	30				
	Ploom PRIA	80				
OODE	Ühepajatoit hooajalistest juurikatest	130/170				
	Leib rohelisevõiega	25				
	Mahe mustikajogurt Pajumäe	150				
<b>12. november REEDE KOKKU:</b>			<b>1152/1481</b>	<b>40,7/54,2</b>	<b>32,2/49,4</b>	<b>171,2/207</b>
<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1166/1482,2</b>	<b>40,6/52,7</b>	<b>34,6/50,9</b>	<b>171/205,2</b>