

Tartu Lasteaed Klaabu/Sirel menüü Jaanuar 2022 lasteaias nooremale rühmale 3-5/6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Mahe 4-vijahelbest puder	180/200				
	Mahe mustsõstar, PRIA	10g				
	Piim 2,5% PRIA	150/180				
	Kapsas, tomat PRIA	70				
LS	Värviine kanasupp (paprika,porgand,maitseroheline)	230/250				
	Mahe banaani-kohupiimavaht	120/150				
	Täisteraleib	30				
	Pirmi sektorid PRIA	80				
OODE	Tatrapuder hakkliha ja roheliste ubadega	130/170				
	Mahe õuna kompott	150/180				
	Sepik 'Kodukäkk'	20				
10.jaanuar ESMASPÄEV KOKKU:			1174/1366	49/58	39,7/46,8	154,4/177,5
HS	Piima-hirsisupp, mahe hirss	200/230				
	Leib singimäärdega	45g				
	Mahe porgand PRIA	70				
LS	Valge kala fileest ahjukotlet	50/65				
	Riis kurkumiga	120/170				
	Rukkileib	20/30				
	Mahe seemned	5g				
	Riivitud kaalikas, ananass, värsked kurk	80				
	Soe koorekaste	50/70				
OODE	Mahe õun PRIA	80				
	Pastaroor köögiviljadega (lillkapsas, hernes, suvikõrvits)	130/150				
	Värsked tomati-hapukoorekaste	20/30				
	Mahe tee	150				
11.jaanuar TEISIPÄEV KOKKU:			1099/1361	33/41,9	41,7/51,9	147,6/182,2
HS	Mannapuder, mahe piim	180/200				
	Vabarnasahvt Aakre Moos	10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	150/180				
LS	Värsked kurk, punane kapsas PRIA	70				
	Rassolnik sealihast peterselliga	230/250				
	Vaniljepuding	100/130				
	Mahe kiivi püree	10g/20g				
	Horeca teraleib seemnetega	30				
	Hapukoor	5g/10g				
	Mandariin PRIA	80g				
OODE	Kanaliha-kartulisalat hapukoorega	120/150				
	Mahe keefiri-kirsismuuti, mahe kirss	150				
	Teraleib	20				
12.jaanuar KOLMAPÄEV KOKKU:			1176/1348	38,1/44,1	44,9/52	153,5/174,5
HS	Mahe täisterakaerahelbest piimasupp, mahe piim	180/200				
	Leib munamäärdega	45				
	Mahe porgand, lillkapsas PRIA	70g				
LS	Mahe veisehakklihast-mahe kapsa hautis	120/150				
	Mahe kartulist püree	130/170				
	Rukkileib	20g/30g				
	Riivitud punapeet, mahe õun	70				
	Päevaliliseemned mahe	5g/5g				
	Maitsevesi sidruniga	150/180				
	Mahe banaan	80				
OODE	Hooajalistest juurikatest raguu	150/170				
	Vormileib ürdivõiga	50				
13.jaanuar NELJAPÄEV KOKKU:			1116/1306	33,7/40,2	49/56,7	134,7/158,4
HS	8-vilja täisterahelbest puder kliidega, mahe piim	180/200				
	Mahe mangopüree	10g/20g				
	Piim 3,8-4,2% PRIA	100				
	Paprika, nuikapsas PRIA	70				
LS	Herne püreesupp lihata	230/250				
	Küüslaugused täisterasepiku krutoonid	15/20				
	Mahe jogurti-maasikatarretis, mahe maasikas	100/130				
	Ilirise kaste	20				
	Täisterarukkileib	20				
	Melon	80				
OODE	Juusturull, mahe rukki ja kaerajahu	70/90				
	Mahe jõhvika joogikissell	100				
14.jaanuar REEDE KOKKU:			1289/1587	40,6/49	42,1/54,1	186,9/225,7
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1171/1394	39/46,6	43,5/52,3	166,4/183,7