

Tartu Lasteaed Klaabu/Sirel menüü Mai 2022 lasteaias nooremale rühmale 3-5/6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Mahe täisterarukkihelbest puder	180/200				
	Maasika moos Rõngu	10g				
	Piim 2,5% PRIA	150/180				
	Punane kapsas PRIA	70				
LS	Täisterariisist pilaff sealihaga, mahe riis	200/250				
	Vaarikamahedik (mahe kaerahelbed, banaan)	150				
	Täisteraleib	20/30				
	Mahe seemned, külm pressitud oliiviõli	5g/3g				
	Hapendatud kapsas, tomativiilud	80				
OODE	Apelsin	80				
	Peedi-läätsesupp maitserohelisega, mahe läätsed	200/230				
	Hapukoor 20%	5				
	Tallinna peenleib	20				
9.mai ESMASPÄEV KOKKU:			1148/1453	39,5/48,9	47,2/54,4	159,8/189,7
HS	Mahe odrachelbest puder	180/200				
	Piim 2,5% PRIA	150/180				
	Mango kuubikud	10g				
	Mahe porgand PRIA	70				
LS	Kala-hirsisupp (mahe porgand, mahe kartul)	230/250				
	Apelsini mahlatarretis	100/120				
	Rukkileib	30				
	Naturaalne vahukoor 35%	15/20				
OOD L	Mahe õun PRIA	80				
	Durum jahust makaronid juustuga, mahe pasta (muna)	130/150				
	Joogikissell puuviljadega	150/180				
10.mai TEISIPÄEV KOKKU:			1172/1454	41,9/52,3	46,9/55,6	167/194,2
HS	Piima-mahe nisuhelbest supp, mahe piim	200/230				
	Mitmeviljasepik kanalihavõidega	40g				
	Mahe kapsas, paprika PRIA	70				
LS	Hakkliha-zukini kottlet	50/65				
	Mahe aurutatud toortatar	130/150				
	Mahe seemned	5g				
	Aurutatud mahe porgand, värsked kurk PRIA	80				
	Rukkileib Ruks	20/30				
	Soe koorekaste peterselliga, mahe koor	40g/60g				
OOD L	Mahe banaan	80g				
	Rabarberi plaadikook (muna)	70/90				
	Jahutatud taimetee sidruniga	150/180				
11.mai KOLMAPÄEV KOKKU:			1176/1401	43,8/50,3	44,1/54,8	159,7/197
HS	Mahe täisterakaerahelbest puder, mahe piim	180/200				
	Piim 2,5% PRIA	150/180				
	Kirsi toormoos	10g/20g				
	Mahe kaalikas PRIA	70g				
LS	Mahe kapsasupp veiselihast ubadega	230/250				
	Mahe kamakohupiim	100/130				
	Puuviljasalat	15/20				
	Horeca seemneleib	30				
OODE	Pirm Pria	80				
	Mulgipuder, mahe kartul	150/170				
	Võileib tomatiga	30				
	Külm kaste mahe hapukoorest (muna, kurk, roheline sibul)	20/30g				
12.mai NELJAPÄEV KOKKU:			1154/1398	41,8/49,7	44,7/52,8	176/200,1
HS	Mannasupp mahe piimast	200/230				
	Leib munamärdelga, mahe muna	40				
	Mahe porgand, kurk PRIA	80				
LS	Köögivilja bolognese (tomat, läätsed, oad, porgand, paprika)	120/130				
	Mahe keedetud kartul	130/170				
	Mahe seemned	5				
	Mahe õunamahl	100				
	Riivitud peet küüslauguga, hautatud lillkapsas	80				
	Täisterarukkileib	20				
OODE	Melon PRIA	80				
	Kohapeal valmistatud müsli kreeka pähklitega	50/70				
	Purustatud maasikad	10g/20g				
	Maitsestatamata mahe jogurt PRIA	100				
13.mai REEDE KOKKU:			1145/1492	40,2/48,9	44,1/54,1	187,2/217,5
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1159/1439	41,4/50,2	45,4/54,5	169,9/199