

Tartu Lasteaed Klaabu/Sirel menüü Juuni 2022 lasteaija nooremale rühmale 3-5/6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Mahe täisterarukihelbest puder, mahe piim	180/200				
	Moos kirsimarjadega Rõngu Mahl	10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	150/180				
	Punane paprika, mahe kapsas PRIA	70				
LS	Risotto sealihast köögiviljadega	200/230				
	Vaarikamahedik täisterakaerahelvestega, mahe	150/180				
	Vormiruks 57% täistera	20				
	Hiinakapsas, tomativiilud	80				
	Röstitud seemned, mahe/ külms pres. oliiviõli	5g/5g				
OOD	Arbuus	80g				
	Peedi-läätsesupp maitserohelisega	200/230				
	Hapukoor 20%	5				
	Rukkileib Ruks	20				
06.juuni ESMASPÄEV KOKKU:			1141/1354	42,3/50,4	33,4/39	168,7/201
HS	Mahe odrahelbest puder	180/200				
	Piim 3,5% PRIA	100				
	Mustsõstra marjad PRIA	10g				
	Mahe porgand PRIA	70				
LS	Kala-hirsisupp (mahe porgand, valge kala, mahe kartul)	200/250				
	Apelsini mahlatarretis, mahe apelsin	120/150				
	Horeca teraleib	30				
	Naturaalne vahukoor 35%	20				
OOD	Mahe õun PRIA	80				
	Durum jahust makaronid juustuga, mahe pasta	130/150				
	Rararberjook	100				
07.juuni TEISIPÄEV KOKKU:			1144/1353	35,9/41,2	37/45	168/196,9
HS	Piima-mahe nisuhelbest supp, mahe piim	200/230				
	Leib heeringavõiega	40g				
	Mahe kaalikas PRIA,	70				
LS	Köögiviljakaste (mahe koor,porgand,hernes,suvikõrvits)	100/120				
	Pähklid mahe	5g				
	Aurutatud toortatar, mahe	130/150				
	Jääsalat, värske kurk	80				
	Mahe keefiri maasikasmuuti	150/180				
OOD	Pim PRIA	80g				
	Kartulisalat hapukoorega	120/150				
	Kakao, mahe piim	150/180				
	Peenleib	20				
08.juuni KOLMAPÄEV KOKKU:			1147/1411	37,6/48,3	45,3/53,2	147,3/185
HS	Mahe kaerahelbest puder, mahe piim	180/200				
	Tee sidruniga	150g				
	Rosinad	10g				
	Kollane kõrvits, mahe porgand PRIA	70g				
LS	Värskekapsasupp veiseliha ja maitserohelisega	230/250				
	Kama- mahe kohupiimakeem Pajumäe	120/150				
	Marjapüree (pun.sõstar,maasikas,vaarikas,põldmari)	10g/20g				
	Must vormileib	30				
OOD	Mahe banaan	80				
	Orsotto peekoni, mahe uba ja köögiviljadega	130/170				
	Kaerasepik	20				
09.juuni NELJAPÄEV KOKKU:			1166/1375	60/71	30/35,7	163,5/191,1
HS	Piima-riisisupp, mahe piim	200/230				
	Leib munavõiga	45				
	Punane kapsas PRIA	70				
LS	Ahjuseapraad	50g/65				
	Mahe keedetud kartul	130/170				
	Hautatud hapukapsas, riivitud peet	80				
	Täisterarukkileib	20				
	Soe koorekaste ürtidega	30/50				
OOD	Apelsin	80				
	Õunakook, keefiriga	70/100				
	Piim 2,5% PRIA	150g				
10.juuni REEDE KOKKU:			1166/1437	39/49,1	54,8/65	129,1/162,5
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1153/1386	42,9/52,1	40,1/47,7	155,5/187,6