

Tartu Ühineuse Lasteade menüü 08.12-12.12.2025 lastele keskmisele rühmale aastastele		4-5	Valmistodu kaal	Toodetenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
ESMASPÄEV KOKKU :			1953	49,30	30,35	153,14			
VE	Pima-neelajähebesupp (mahe pim, neelajähebes)	150						1,2	4-väijähebes pudru, Pim
	Juustu vilud	20						2	
	Võileiva vi	30						2	
	Rukisveik, Eesti pagar	30						1,2	
	Tomat (mahe)	35							
	Pra porand (mahe)	80							
	Pra porand (mahe)	130						9	Porand, Küüslauk, Sibul, Seller, Paprika, Tomatipasta 28-30%, Purustatud tomatid, Basilik, Lillised puresed
	Kaestatud lüsterapasta (mahe makaron)	130						1	
	Värske paprika (mahe)	40							
	Värske kurgi	45							
LS	Saaliaste (mahe soort)	5						10,2	Õli oliv, Maheastamata soort, Tili värske, Sidrunimah, Õi, Sinep kange, Küüslauk
	Seemne-pähkisead (mahe kõrvitsaseemned, päevaliseemned, pähklid)	5						11,6	
	Vesi	100							
	Kanapüree-melab rukkeradega, Eesti Pagar	30						1,2	
	Mandariin (mahe)	80							
	Mullapuder (mahe kartul, pim)	150						1,2	Odrakruup, Õi, Pim, Sibul, Kartul
	Hapukoer	20						2	
	Aluhooneemust (mahe õun, soort)	100						2	Õun, Maheastamata soort, Keefir
	TEISPÄEV KOKKU :								
			1056	30,20	49,17	125,15			
VE	Masimannapuder (mahe pim, masimanni)	150						2	Masimanni, Pim
	Idola koorikud	30							
	Ingverise sidruniga	100							
	Väike redi	35							
	Puruse kapsas	35							
	Frikadellisupp (mahe kartul, porand)	200						1,3	Porand, Sibul, Tili, Kartul, Riisak, Veeahelkha, Muna, Küüslauk
	Õuna-rukkiakht (mahe õun)	120						1	Jahu rukki, Õun
	Prisoom (mahe)	100						2	
	Tomatikuulud (mahe)	30							
	Võileiva vi	15						2	
LS	Väike rukkiakht, Eesti pagar	30						1	
	Pim (mahe)	80							
	Koorene kanakasta (mahe porand)	70						1,2	Kanaliha, Jahu nisu, Õi, Toodukoer 20 %, Porand, Küüslauk, Tili, Sibul
	Kaestatud riis (mahe riis)	75						2	
	Maasikamuut (mahe soort)	100							
	KOLMAPÄEV KOKKU :								
			1114	45,19	42,93	149,66			
VE	Odratranspuder (mahe pim)	150						1,2	Odratrans, Pim
	Maasika-mushõõtra toomsoos	30							
	Mushõõtra mahasook (mahe)	100							
	Pra kastis	35							
	Värske paprika (mahe)	35							
	Aluhoone kanakasta (mahe porand)	50							
	Koorene pateralliga	30						2	Kanaliha, Õi
	Kaestatud kartulid (mahe)	130							
	Jakkasest	40							
	Värske kurgi	45							
LS	Saaliaste (mahe soort)	5						10,2	Õli oliv, Maheastamata soort, Tili värske, Sidrunimah, Õi, Sinep kange, Küüslauk
	Seemne-pähkisead (mahe kõrvitsaseemned, päevaliseemned, pähklid)	5						11,6	
	Vesi	100							
	Pra pim (mahe)	30						2	
	Koduand rukkiakht, Eesti pagar	30						1	
	Apelini (mahe)	70							
	Archiha kastisupp (mahe porand, kartul)	150						4	Hapiline, Lõhefilee, Porand, Lillapasta, Porand, Brokkoli, Sibul, Tili, Kartul
	Purukoer õuniga (mahe õun, muna)	70						1,2,3	Jahu nisu, Õun, Tärklis kartul, Hapukoer 20%, Jahu Kaera, Muna, VO 82%
	NELJAPÄEV KOKKU :								
			1078	59,84	41,73	116,46			
VE	Munapuder (mahe muna, pim)	80						1,3	Jahu nisu, Õi, Pim, Muna, Tili värske
	Kanali	20							
	Võileiva vi	30						2	Kanaliha, Õi
	Kaeraveik, Eesti pagar	30						1,2	
	Pra pim (mahe)	100						2	
	Pra porand	35							
	Nutses	35							
	Tänapõssupp sealiha (mahe porand, kartul)	200						1,9	Sealiha, Porand, Seller juur, Petersell, Kasikas, Kartul, Sibul, Odrakruup
	Hapukoer	20						2	
	Kõhulihakreem maasikatega (mahe soort)	150						2	Maasikas, Kõhulihane 0,5%, Maheastamata soort
LS	Urtikulaali segu	20						2	Toortuust 22%, Küüslauk, Tili värske, Sidrun
	Pinehehe rukkiakht, Eesti Pagar	30						1	
	Õun (mahe)	80							
	Tatar hakliha (mahe porand)	150							
	Õun juurkaste (mahe soort)	30						2	Hakliha, Õi, Porand, Küüslauk, Petersell, Sibul, Tili, Tatar
	Maja-seerihõõssuut (mahe banaan)	100						1	Maheastamata soort, Küüslauk, Tili
	REEDE KOKKU :								
			1114	38,25	36,37	157,40			
VE	Saalihebesud (mahe pim, rukkihebes)	150						1,2	Rukkihebes, Pim
	Aedmarjanoos	20							
	Pra pim (mahe)	100						2	
	Värske kurgi	35							
	Tomat (mahe)	35							
	Kala pikipõss (mahe muna, päevaliseemned, kõrvitsaseemned)	50						1,11,3,4	Puruse kala hakliha, Väike kala hakliha, Sapp, Muna, Sibul, Kõrvitsaseemned, Päevaliseemned
	Väike kaste maasikahõõss	50						2	Õi, Toodukoer 20 %, Petersell, Tili, Riisaku
	Kaestatud lüsterapasta (mahe riis)	130							
	Pest (mahe)	40							
	Värske kapsas (mahe)	40							
LS	Seemne-pähkisead (mahe kõrvitsaseemned, päevaliseemned, pähklid)	5						11,6	
	Saaliaste (mahe soort)	5						10,2	Õli oliv, Maheastamata soort 7,5%, Tili värske, Sidrunimah, Õi, Sinep kange, Küüslauk
	Vesi	100							
	Tähteravakkeab, Eesti pagar	30						1	
	Banaan (mahe)	80							
	Tähteravakreemid hakliha (mahe makaronid, porand)	150						1,3	Kakunihha, Õi, Porand, Sibul, Tähterapasta
	Porandisalat spetsidega (mahe porand, apelsin)	20							Apelsin, Õi, Porand
	Maja muut (mahe banaan)	100							Banaan, Merisoo
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU :								
			1083	42,56	40,11	138,55			