

Artu Lasteaed menüü Tõrke 11.11-15.11.2024 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastaste		Valmistoidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		200	1176	38,35	41,67	167,13	
HS	Neljaviilapuder (mahe piim)	200					1:2 4-viljalhelbed pudrule, Piim 2,5%
	Maasikas (mahe)	40					
LS	Piim, R 3.5% (mahe)	100					2
	Värske paprika, Värske lillkapsas (mahe paprika)	70					
	Kana-koorekaste (mahe porgand)	130					1:2 Jahu nisu, Kanaliha, Kohvikoor 10%, Oli, Porgand, Sibul, Till
	Keedetud taisteranis (mahe)	130					
	Peet, Jääkapsas, Porgand (mahe peet, porgand)	90					
	Salatikaste	10					10:2 Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	10					11:6
	Mustsõstra mahlajook (mahe)	100					
	Pria piim (mahe)	80					
	Must vormileib, Eesti Pagar	30					1:11:2
OOD	Kõogivilja - kruubiroog (mahe porgand, herned)	150					1 Odrakruup, Oli, Rohelised herned, Paprika punane, Petersell, värske, Porgand, Sibul, Till värske, Uba roheline
	Kaneeli-õuna smuuti (mahe õun, banaan, m/a jogurt)	130					2 Banaan, Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%
TEISIPÄEV KOKKU :		200	1099	40,29	39,52	146,99	
HS	Tatrahelbepuder (piim)	200					2 Tatrahelbed, Piim 2,5%
	Kodujuust R4%	20					
LS	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	200					2
	Värske kapsas, Porgand (mahe kapsas, porgand)	70					
	Kalaseeljanka (mahe kartul)	200					4 Heigifilee, Lõhe filee, Oliivid mustad kivita, Oli, Tomatipasta 28-30%, Kartul, Kurk, Sibul, Till
	Hapukoore R 20 %	10					2
	Kaerahelbe - ploomikrõbedik	80					1:2 Ploom, Jahu nisu, Täisterakaerahelbed, Või 82%
	Vanillekaste (mahe piim)	10					2 Tärklis maisi, Piim 2,5%
	Banaan (mahe)	80					
	Juustu viljad	20					2
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	20					1:11:2
	Omlett roheline sibulaga (mahe piim, muna)	80					2,3 Piim 2,5%, Muna, Oli, Roheline sibul
OOD	Täisterasepik, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Rosinad näksimiseks (mahe)	5					
KOLMAPÄEV KOKKU :		200	1203	52,81	36,13	164,84	
HS	Rukkibelbepuder (mahe piim)	200					1:2 Rukkibelbed, Piim 2,5%
	Marja toormoos	40					
LS	Pria keefir, R 2.5 % (mahe)	100					2
	Pria kurk, Pria valge redis	70					
	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha, muna)	50					1:2,3 Kaerasepik, Eesti pagar, Veisehakkliha, Muna, Sibul, Küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1:2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Oli, Till
	Keedetud läätsed (mahe)	130					
	Tomat, Värske kapsas, Spinat (mahe tomat, kapsas)	90					
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5					11:6
	Salatikaste	5					10:2 Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Roheline tee	100					
	Pria õun (mahe)	80					
OOD	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Kalkuni - kartulisupp (mahe kartul, porgand)	150					Kalkuniliha, Oli, Kartul, Porgand, Sibul
NELJAPÄEV KOKKU :		200	1202	42,42	44,95	158,22	
HS	Purukook rabarberiga (mahe muna)	80					1:3 Rabarber, Jahu nisu, Tärklis kartuli, Jahu Kaera, Muna, Oli
	Omlett tomatiga (mahe muna, piim, tomat)	90					2,3 Piim 2,5%, Muna, Oli, Tomat
LS	Kanavill	20					Kanaliha, Oli
	Kaerasepik, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	200					2
	Pria porgand, Pria lillkapsas (mahe porgand)	70					
	Hernesupp lihata (mahe porgand)	200					1 Hernes, Odrakruup, Oli, Porgand, Sibul
	Mõnus kohupiimakreem (mahe m/a jogurt)	130					2 Mustsõstar, Vaarikad, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%, Vahukoore 35%
	Kiivi	80					
	Peedihummus (mahe peet)	20					Oli, Kikerhernes, Peet, Küüslauk
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Riisiroog sealihaga (mahe riis, porgand)	150					Riis sömer, Sealiha, Oli, Petersell, värske, Porgand, Sibul
OOD	Rõstitud suvikõrvits (mahe)	20					Oli, Suvikõrvits, tsukiini
	Roheline õuna-melonismuuti (mahe õun, banaan)	150					Mahl, Banaan, Melon, Õun, Spinat
REEDE KOKKU :		200	1152	47,27	37,47	158,97	
HS	Piima - täisterakaerahelbesupp (mahe piim)	200					1:2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Porgandi-camäär (mahe porgand)	20					Valge uba, Oli, Porgand
LS	Rukkiseepik, Eesti Pagar	20					1:11:2
	Tomat, Pria kurk (mahe tomat)	70					
	Mulgipuder sealihaga (mahe piim, kartul)	200					1:2 Odrakruup, Sealiha, Piim 2,5%, Oli, Kartul, Sibul
	Värske kurk, Kaalikas, Värske paprika (mahe paprika)	90					
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5					11:6
	Salatikaste	5					10:2 Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	200					2
	Värske melon	80					
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1:11:2
	OOD	Kalapasta (mahe makaron, brokoli, porgand)	150				
Maasikasmuuti (mahe maasikas, m/a jogurt, keefir)		150					2 Maasikas, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		200	1167	44,23	39,95	159,23	
Rosinad näksimiseks (mahe)		5					