

Tartu Lasteaed Tõruke menüü 01.04-05.04.2024 lasteaiia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Rukkihelbepuder, mahe	200,00	229,00	32,20	8,10	9,40
	Mustasõstramoos, mahe	20,00	42,60	10,70	0,04	0,12
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Porgand (PRIA), mahe	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Riisiroog kikerherneste ja suvikõrvitsaga, mahe riis, mahe kikerhersed (lihavaba)	180,00	260,00	45,10	4,12	4,42
	Tomatikaste	40,00	33,00	3,21	2,08	0,52
	Kapsas, redis, porrulauk (50g/20g/10g)	80,00	18,98	4,38	0,14	0,91
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	32,90	0,01	3,65	0,02
	Jassi seemneleib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Kiivi	80,00	44,10	10,00	0,40	0,88
	Köögilviljapüreesupp (lihavaba)	200,00	198,66	18,40	12,52	4,32
OODE	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1135,14</b>	<b>163,69</b>	<b>40,89</b>	<b>30,43</b>
HS	Omlett maitserohelisega, mahe muna	100,00	147,50	9,88	7,49	8,05
	Sepik juustuvõidega	45,00	97,30	12,50	3,83	3,53
	Puuviljatee	120,00	71,90	18,00	0,00	0,00
	Kapsas (PRIA)	70,00	19,10	4,44	0,14	0,79
LS	Külasupp veiselihaga, mahe veis	250,00	159,00	17,40	7,06	7,91
	Hapukoor, R 20, mahe	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Karamellpuding mustasõstrakeedisega, mahe marjad	130,00	169,40	44,90	2,73	2,36
	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
	Õun (PRIA), mahe	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
	Pannikartulid, mahe kartul	130,00	191,00	21,20	6,65	2,48
OODE	Tomatisektorid	30,00	6,57	1,47	0,09	0,18
Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30	
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1077,27</b>	<b>165,47</b>	<b>34,97</b>	<b>31,03</b>
HS	Nisuhelbepuder kõrvitsaseemnetega	200,00	206,60	32,53	10,02	6,57
	Mustikad, mahe	20,00	11,80	2,70	0,16	0,22
	Piim ((PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Tomat (PRIA), mahe	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Ahjukala kooseses ürdikastmes	120,00	220,00	15,69	4,49	18,40
	Kartuli-brokkolipüree, mahe kartul	120,00	85,80	17,40	0,72	3,39
	Porgand, hiinakapsas, porru (40g/20g/20g)	80,00	21,10	5,06	0,18	0,92
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	32,90	0,01	3,65	0,02
	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
	Pirn (PRIA), mahe	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
OODE	Frikadellisupp	200,00	293,33	34,00	12,76	8,75
Kaerasepik	30,00	70,60	12,90	1,23	2,88	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1215,53</b>	<b>162,85</b>	<b>42,95</b>	<b>49,98</b>
HS	Maisimannapuder mahe piim, mahe maisimanna	200,00	222,00	28,80	9,42	6,28
	Marjamoos	20,00	63,40	20,70	0,08	0,16
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Kaalikas (PRIA)	70,00	26,80	6,37	0,21	0,96
LS	Minestroonesupp nuudlite ja kanaga, mahe nuudel	250,00	255,00	12,50	13,60	21,30
	Kohupiimamais maasikapüreega, mahe maasikas	130,00	228,40	40,50	8,18	8,05
	Must leib	30,00	81,50	17,70	0,33	2,94
	Apelsin	80,00	34,20	8,16	0,08	0,88
OODE	Ahju-köögiljad köömnetega, mahe kartul, mahe porgand	130,00	179,83	23,08	2,37	2,15
Külm hapukoorekaste, mahe hapukoor	50,00	69,10	2,09	5,99	1,73	
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1265,23</b>	<b>166,95</b>	<b>46,56</b>	<b>49,39</b>
HS	Riisipuder, mahe piim ja riis	200,00	226,00	41,60	3,70	5,94
	Maasikamoos	30,00	56,40	13,80	0,03	0,09
	Redis (PRIA)	70,00	10,40	2,45	0,07	0,56
LS	Ürdi-jogurtimarinaadis broileri poolkoib	60,00	121,80	1,80	5,36	16,44
	Täisterapasta/pasta	120,00	189,60	37,92	0,95	6,48
	Soe valge kaste	50,00	72,50	3,47	5,95	1,15
	Kapsas, peet, avokaado 35/30/15g	80,00	44,55	2,18	3,32	0,77
	Seemne-pähklisegu 5g/salatikaste 5g, mahe	10,00	66,40	1,02	6,50	0,14
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Pealinna peenleib	30,00	90,00	19,00	0,40	5,40
	Banaan	80,00	54,08	12,24	0,16	0,64
OODE	Kirsi-plaadikook	80,00	264,80	28,40	14,32	4,21
Taimetee	200,00	38,80	15,10	0,00	0,10	
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>1305,13</b>	<b>183,67</b>	<b>44,96</b>	<b>45,21</b>
<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1173,29</b>	<b>164,74</b>	<b>41,34</b>	<b>40,21</b>

PRIA piima, puu-ja köögivilja pakume iga päev