



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 04.09-08.09.2023 lasteaia keskmisele rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Tatrapuder, mahe	200,00	244,00	17,30	3,59	4,31
	Hapukoor, mahe	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Kaalikas (PRIA)	70,00	24,92	4,35	0,07	0,77
LS	Kanakaste tomati ja paprikaga, mahe tomat, paprika	120,00	68,64	2,87	3,23	6,54
	Riis, aurutatud, mahe	120,00	154,80	34,44	0,32	3,00
	Porgand, kikerhernes, värske kurk 30/30/20g	80,00	53,26	6,26	0,21	0,71
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Õun (PRIA), mahe	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
	Piima-makaronisupp, mahe	200,00	195,20	21,00	8,24	7,90
OODE	Singimääre	10,00	52,90	0,06	5,49	0,81
	Õnne sepik	30,00	72,30	13,20	0,75	2,37
	<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>		<b>1188,12</b>	<b>134,92</b>	<b>39,30</b>	<b>33,66</b>
HS	Riisipuder, mahe piim	200,00	226,00	42,70	3,71	5,94
	Vaarikad (PRIA), mahe	30,00	12,60	2,88	0,24	0,30
	Puuviljatee meega	200,00	98,20	24,20	0,00	0,32
	Porgand (PRIA)	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Mintai kalasupp brokoliga, mahe kartul, porgand	250,00	183,00	15,70	9,73	6,93
	Sõstra-rukkivaht, mahe	150,00	135,00	32,80	0,27	1,65
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
	Melon	80,00	21,40	4,96	0,08	0,48
	Kuskuss köögiviljadega	150,00	190,00	39,10	1,09	6,96
OODE	Hapukoorekaste, mahe hapukoor	30,00	41,50	1,25	3,59	1,04
	<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>		<b>1085,10</b>	<b>194,04</b>	<b>23,68</b>	<b>29,44</b>
HS	Maisimannapuder, mahe	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
	Mustikamoos, mahe	30,00	61,80	15,30	0,00	0,00
	Nuikapsas (PRIA)	70,00	16,94	2,94	0,14	0,35
LS	Suvikõrvitsa pikkpoiss riivjuustu ja läätsedega	60,00	121,80	9,24	7,08	4,43
	Jogurtikaste, mahe	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Kartulipüree	150,00	120,45	25,80	0,17	3,15
	Hiina kapsas, peet, mais 30/30/20g	80,00	46,63	8,19	0,92	1,74
	Seemne-pähklisegu, mahe	10,00	62,20	1,98	5,20	0,26
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Kodupaiga rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
	Pirn (PRIA)	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
	Tomatine aedviljasupp punaste ubadega	200,00	133,20	14,16	5,12	5,46
OODE	Rukkisepik	30,00	78,00	13,98	0,84	2,67
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>		<b>1253,52</b>	<b>163,99</b>	<b>50,62</b>	<b>33,95</b>
HS	Munapuder, mahe	130,00	193,70	3,48	15,08	11,01
	Täisterasepik	25,00	69,75	12,25	0,85	2,50
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Tomat (PRIA), mahe	70,00	19,10	4,44	0,14	0,79
LS	Värskekapsaborš sealihaga	250,00	182,25	12,08	10,05	8,93
	Hapukoor, mahe	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Keefiri-õunakook kaerajahuga, mahe õun, mahe jahu	100,00	213,00	44,30	5,20	7,46
	Vaniljekaste	30,00	119,10	27,60	0,90	0,15
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Ploom (PRIA)	80,00	36,56	8,01	0,24	0,40
OODE	Kartuli-köögiviljavorm	130,00	134,00	21,40	3,09	5,89
	Värske kurgi salat hapukoorega, mahe hapukoor	30,00	8,86	0,68	0,61	0,26
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>		<b>1171,22</b>	<b>157,47</b>	<b>44,91</b>	<b>44,17</b>	
HS	Neljaviljahelbesupp	200,00	109,20	13,52	3,59	5,01
	Oamääre, mahe	10,00	14,80	1,39	0,69	0,56
	Jassi seemneleib	30,00	113,00	15,00	3,70	3,20
	Paprika (PRIA)	70,00	18,80	4,48	0,14	0,70
LS	Ahjused küpsetatud kanakintsuliha	60,00	99,60	0,68	4,26	14,46
	Soe ürdikaste	50,00	56,60	3,97	4,82	0,91
	Kuskuss, keedetud	120,00	145,00	32,64	0,87	4,96
	Jäasalat, punane sibul, tomat 30/20/30g	80,00	18,53	3,20	0,13	0,69
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Kaerasepik	34,00	88,00	14,00	1,20	4,60
	Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
	Täisterapastasalat, mahe	200,00	228,00	47,30	8,20	7,30
	Õnnesepik	30,00	72,30	13,20	0,75	2,37
OODE	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	<b>REEDE KOKKU:</b>		<b>1167,63</b>	<b>170,39</b>	<b>39,24</b>	<b>49,00</b>
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>1173,12</b>	<b>164,16</b>	<b>39,55</b>	<b>38,04</b>

PRIA piima, puu-ja köögivilja pakume iga päev