

Tartu Lasteaed Tõruke menüü 06.06-10.06.2022 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Rukkihelbepuder, mahe helbed	200,00	229,00	32,20	8,10	9,40
	Mustasõstrakeedis, mahe sõstrad	20,00	42,60	15,70	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	Pastaroog köögiviljadega	180,00	255,00	24,50	13,00	12,00
	Tomatikaste	40,00	27,80	2,37	0,92	0,34
	Kapsas, redis, porrulauk (50g/20g/10g)	80,00	18,98	4,38	0,14	0,91
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
	Kiivi, mahe	80,00	44,10	10,00	0,40	0,88
	Porgandi-toorjuustupüreesupp	150,00	100,40	21,60	1,69	1,63
OODE	Sepik	20,00	51,20	10,20	0,56	1,58
	<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>		<b>1048,08</b>	<b>154,77</b>	<b>38,42</b>	<b>35,46</b>
HS	Omlett maitserohelisega, mahe muna	120,00	207,98	5,49	13,48	9,80
	Sepik juustuvõidega	30,00	95,60	14,80	4,53	3,21
	Puuviljatee	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	Kapsas (PRIA), mahe	70,00	19,10	4,44	0,14	0,79
LS	Külasupp sealihaga, mahe porgand, mahe kartul	250,00	224,00	17,40	12,50	10,00
	Hapukoor, mahe	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Karamellpuding mustasõstrakeedisega, mahe sõstrad	130,00	187,30	38,80	2,73	2,36
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Õun (PRIA)	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
	Pannikartulid, mahe kartul	150,00	204,00	30,20	3,20	6,46
OODE	Värske kurgisalat hapukoorega, mahe hapukoor	50,00	14,80	1,13	1,02	0,44
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>		<b>1210,98</b>	<b>158,94</b>	<b>44,25</b>	<b>38,18</b>
HS	Nisuhelbepuder kõrvitsaseemnetega	200,00	265,00	36,65	9,37	11,05
	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	Ahjulõhe-köögiviljahautis	120,00	202,00	22,50	6,30	8,89
	Kartuli-brokkolipüree, mahe kartul	120,00	85,80	17,40	0,72	3,39
	Hiinakapsas, kirsstomat, porgand (20g/20g/40g)	80,00	21,40	5,02	0,20	0,68
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Kodupaiga rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
	Pirn (PRIA), mahe	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
	Sealihasupp kruupidega, mahe kruup	150,00	160,00	22,50	7,45	7,89
OODE	Kaerasepik	30,00	70,60	12,90	1,23	2,88
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>		<b>1111,30</b>	<b>158,47</b>	<b>38,80</b>	<b>43,67</b>
HS	Maisimannapuder mahe piim, mahe manna	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
	Kodumarjamoos	20,00	40,30	10,10	0,08	0,21
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Kurk (PRIA)	70,00	7,21	1,47	0,07	0,42
LS	Minestroonesupp kikerhernestega, mahe kikerhersed	250,00	240,00	33,70	8,12	10,80
	Kohupiimamaius maasikapüreega, mahe maasikas	130,00	228,40	30,65	8,18	8,05
	Jassi seemneleib	30,00	94,00	11,90	4,29	3,30
	Melon	80,00	21,40	4,96	0,08	0,48
OODE	Aedviljarisotto, mahe riis	120,00	141,00	26,90	2,77	3,04
	Värske salat	50,00	41,90	5,98	2,11	0,30
	<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>		<b>1206,21</b>	<b>165,31</b>	<b>45,80</b>	<b>40,47</b>
HS	Piima-riisisupp mahe	200,00	171,00	20,70	7,00	6,51
	Täisterasepik oapasteediga	50,00	110,60	17,94	3,18	4,01
	Paprika (PRIA), mahe	70,00	18,80	4,48	0,14	0,70
	Hakklihapall	70,00	177,00	9,15	9,60	9,41
LS	Tomatikaste ürtidega	50,00	23,90	3,35	1,16	0,42
	Kartul, mahe	120,00	90,60	20,90	0,12	2,35
	Punapeet, õun, rukkola (50g/25g/5g)	80,00	33,62	8,16	0,14	0,93
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Pirn (PRIA), mahe	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
OODE	Õunakook täistera rukkijahuga, mahe õunad	80,00	257,00	45,10	4,70	3,51
	Vaarika toormoos	30,00	56,70	14,00	0,17	0,21
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	<b>REEDE KOKKU:</b>		<b>1180,22</b>	<b>176,60</b>	<b>37,20</b>	<b>34,23</b>
	<b>NADALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>1151,358</b>	<b>162,819</b>	<b>40,8942</b>	<b>38,3994</b>