

Tartu Lasteaed Tõruke menüü 06.02-10.02.2023 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)	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Porgand (PRIA), mahe	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Hakklihakaste, mahe veisehakkliha	120,00	249,00	5,09	15,10	10,50
	Pasta, mahe	120,00	178,00	31,60	3,76	5,17
	Hiinakapsas, tomat, herved (50g/20g/10g)	80,00	21,74	4,07	0,25	1,43
	Seemned, pähtlid, mahe	5,00	29,00	0,87	2,38	1,37
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Koolileib	30,00	66,90	15,30	0,33	1,74
	Apelsin	80,00	34,20	8,16	0,08	0,88
OODE	Kana-aedviljasupp, mahe köögivil	150,00	86,70	9,59	1,74	9,10
	Valga sepi	20,00	50,20	9,00	0,72	1,92
ESMASPÄEV KOKKU:			1150,34	144,61	42,84	47,01
HS	Omlett maitserohelisega, mahe muna	100,00	207,98	5,49	13,48	9,80
	Sepik juustuvõidega	30,00	95,60	14,80	4,53	3,21
	Puuviljatee, mahe	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	Kapsas (PRIA), mahe	70,00	19,10	4,44	0,14	0,79
LS	Värskekapsaborš sealihaga	250,00	176,00	17,30	6,67	13,50
	Hapukoor, mahe	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Vaniljepuding maasikakeedisega	130,00	194,20	45,70	4,05	3,97
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
OODE	Banaan	80,00	72,50	17,40	0,16	0,96
	Kartuli-brokkolivorm, mahe kartul	150,00	158,00	17,80	6,78	7,59
	Värske kapsa-kurgisalat hapukoorega, mahe hapukoor	50,00	18,50	2,60	0,83	0,58
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
TEISIPÄEV KOKKU:			1161,48	161,41	43,29	45,53
HS	Nisuhelbepuder kõrvitsaseemnetega	200,00	265,00	36,65	9,37	11,05
	Punased sõstrad, mahe	20,00	9,84	2,50	0,08	0,28
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Tomat (PRIA)	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Ahjukala (tilapiafilee)	60,00	104,00	3,23	5,55	11,30
	Koore-porrukaste	60,00	125,00	5,43	7,80	1,73
	Kartulipüree, mahe kartul	120,00	92,40	19,20	0,88	2,72
	Porgand, apelsin, roheline sibul (50g/20g/10g)	80,00	28,71	6,96	0,19	0,80
	Seemned, pähtlid, mahe	5,00	29,00	0,87	2,38	1,37
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Peremehe leib	30,00	74,70	17,10	0,36	1,77
OODE	Pirn (PRIA)	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
	Kruubi-sealihasupp	150,00	257,00	26,70	6,68	8,48
	Kaerasepi	30,00	70,60	12,90	1,23	2,88
KOLMAPÄEV KOKKU:			1248,95	153,35	44,93	48,00
HS	Maisimannapuder mahe piim, mahe manna	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
	Kodumarmajamoos	20,00	39,80	10,00	0,08	0,21
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Punane redis (PRIA)	70,00	10,40	2,45	0,07	0,56
LS	Kartuli-nuudlisupp edamame ubadega	250,00	150,00	30,80	1,36	5,19
	Kohupiimamais 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
	Kiivi	80,00	44,10	10,00	0,40	0,88
OODE	Kuskuss-fetajuustu- ja tomatiga	150,00	221,00	38,90	4,06	5,36
	Jogurti-redisekaste	40,00	18,20	1,87	0,74	1,16
	Sepik	10,00	24,7	4,94	0,25	0,926
NELJAPÄEV KOKKU:			1222,60	181,16	39,53	39,51
HS	Piima-mannsupp mahe	200,00	171,00	20,70	7,00	6,51
	Täisterasepi singivõidega	50,00	110,60	17,94	3,18	4,01
	Nuikapsas (PRIA)	70,00	18,80	4,48	0,14	0,70
	Hakkliahapall	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, pähtlid, mahe	5,00	29,00	0,87	2,38	1,37
	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)	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
OODE	Jogurti-marja-purukook	80,00	365,00	54,60	8,90	7,49
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
REEDE KOKKU:			1229,42	171,98	41,02	38,24
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1202,558	162,5016	42,3204	43,6546