

Lasteaed Tõruke menüü 07.04-11.04.2025 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aast		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>1174</b>	<b>33,19</b>	<b>44,57</b>	<b>162,72</b>			
HS	Kaerahelbe - õunapuder kaneeliga (mahe piim,õun)	180					1,2	
	Maasikas (mahe)	30						
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria kurk	35						
	Pria liikapsas (mahe)	35						
	Kõõgiviljahutis (mahe kapsas,kaalikas,kartul,porgand,sibul,kikerhernes)	200					2	
	Peet (mahe)	30						
	Porgand (mahe)	30						
	Tomat (mahe)	30						
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11,6	
CS	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	10					10,2	
	Õuna mahajook (mahe)	100						
	Pria piim (mahe)	80						
	Kanepiseemneleib rukkiterdadega, Eesti Pagar	30					1,11,2	
	Makarond sealiha (mahe pasta sarvekeseid,porgand,sibul)	150					1	
	Koorekaste tilliga	20					1,2	
	Mango - banaanismuut (mahe banaan,maitsestatamata jogurt)	100					2	
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>	<b>1208</b>	<b>47,88</b>	<b>42,46</b>	<b>156,63</b>			
	HS	Hirspuder (mahe hirss,piim)	180					2
		Aedmarjamoos	30					
Pria piim, R 3.5 % (mahe)		100					2	
Pria nuikapsas		35						
Krissotomat (mahe)		35						
Kreemine puresupp kalkuniliha (mahe kartul,liikapsas,porgand)		200					2	
Röstitud seepikuuksid		10					1,2	
Kakao - jogurtidessert (mahe maitsestatamata jogurt)		100					2	
Marja toommoos (mahe marjamix)		20						
Värske melon		80						
LS	Juustu viilud	20					2	
	Võileiva või	5					2	
	Rehe rukkvormileib, Eesti Pagar	30					1,11,2	
	Ahjuomlett (mahe muna,piim)	80					1,2,3	
	Kolmeharja smuuti (mahe õuna mahi,maasikas,vaarikas,mustõstar)	100						
	Sealihavili	20						
	Võileiva või	5					2	
	Täisterasepik	30					1,11,2	
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>	<b>1199</b>	<b>43,64</b>	<b>40,77</b>	<b>165,56</b>			
	HS	Tatrahelbepuder (mahe piim)	180					2
Kodujuust R4%		30						
Pria piim, R 3.5 % (mahe)		100					2	
Pria paprika (mahe)		35						
Porgand (mahe)		35						
Kala pükkoiss (mahe muna,sibul)		50					1,11,2,3,4	
Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)		50					1,2	
Keedetud täisteranis (mahe täisteranis)		130						
Värske kurk		30						
Hinakapsas		30						
LS	Valge redis	30						
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11,6	
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10,2	
	Mustõstra mahajook (mahe)	100						
	Kivi	80						
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1,11,2	
	Hakklihasupp (mahe veisehakkliha,kapsas,kartul,porgand,sibul)	150						
	Õuna - rukki jook (mahe õun,piim,muna)	80					1,2,3	
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>	<b>1197</b>	<b>48,60</b>	<b>37,64</b>	<b>164,95</b>			
	HS	Omilett (mahe muna,piim)	100					2,3
Maasikaseedid märe (mahe sibul,porgand)		20					2	
Peremähe rukkleib, Eesti Pagar		30					1,11,2	
Õuna mahajook (mahe)		100						
Pria kurk		35						
Pria kapsas (mahe)		35						
Talupoisupp sealiha (mahe kaalikas,kartul,porgand,sibul)		200					1,9	
Hapukoore, R 20 % (mahe)		10					2	
Kama- kohupimakreem mariadega (mahe maitsestatamata jogurt,mariasegu)		130					1,2	
Apelsin (mahe)		80						
CS	Urnimäre	10					2	
	Kaerasepik, Eesti Pagar	30					1,11,2	
	Tatar kalkuniliha (mahe porgand,sibul)	150						
	Külm jogurtikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	20					2	
	Maasika-keefirikokteil (mahe maasikas)	130					2	
	<b>REEDE KOKKU :</b>	<b>1207</b>	<b>43,64</b>	<b>38,72</b>	<b>169,42</b>			
	HS	Piima-riisipupp (mahe piim)	180					2
		Sealihamaare (mahe maitsestatamata jogurt)	20					2
		Rukkiseepik, Eesti Pagar	30					1,11,2
		Valge redis	35					
Pria kõrvits		35						
Hakklihapall veisehakklihast (mahe veisehakkliha,muna,sibul)		50					1,3	
Koorekaste peterselliga		50					1,2	
Keedetud täisterapasta (mahe täisterapasta)		130					1,3	
Tomat (mahe)		30						
Porgand (mahe)		30						
LS	Spnat	30						
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11,6	
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10,2	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Õun (mahe)	80						
	Täistera rukkleib, Eesti Pagar	30					1,11,2	
	Kartulikook ( mahe kartul,muna,sibul)	130					1,3	
	Kodujuustukaste (mahe hapukoore,tomat)	20					2	
	Arbuusi - maasikasmuuti (mahe maasikas,banaan)	100						
	<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>	<b>1197</b>	<b>43,43</b>	<b>40,83</b>	<b>163,86</b>			