



| Tartu Lasteaed Tõruke menüü 08.04-12.04.2024 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastasetele |                                                 | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Süsivesikud, grammi | Rasvad, grammi | Valgud, grammi |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------|---------------------|----------------|----------------|
| HS                                                                                      | Neljaviijahelbepuder, mahe                      | 200,00                   | 250,00             | 36,30               | 8,46           | 9,29           |
|                                                                                         | Kodumarjamoos                                   | 20,00                    | 26,80              | 6,75                | 0,05           | 0,14           |
|                                                                                         | Õunamahla jook, mahe                            | 100,00                   | 40,60              | 10,20               | 0,00           | 0,13           |
|                                                                                         | Lillkapsas (PRIA)                               | 70,00                    | 20,20              | 5,29                | 0,14           | 1,12           |
| LS                                                                                      | Sealihaguljašš                                  | 120,00                   | 117,00             | 8,30                | 7,10           | 11,80          |
|                                                                                         | Toortatar, mahe                                 | 120,00                   | 95,80              | 19,90               | 0,60           | 3,58           |
|                                                                                         | Porgand, paprika, kaalikas (40g/20g/20g)        | 80,00                    | 26,01              | 6,50                | 0,18           | 0,71           |
|                                                                                         | Seemne-pähklisegu, mahe                         | 5,00                     | 31,10              | 0,99                | 2,60           | 1,13           |
|                                                                                         | Salatikaste                                     | 5,00                     | 32,90              | 0,01                | 3,65           | 0,02           |
|                                                                                         | Piim (PRIA), mahe                               | 100,00                   | 69,80              | 4,70                | 4,20           | 3,30           |
|                                                                                         | Jassi seemneleib                                | 20,00                    | 62,70              | 7,91                | 2,86           | 2,20           |
|                                                                                         | Õun (PRIA)                                      | 80,00                    | 38,60              | 10,80               | 0,00           | 0,00           |
|                                                                                         | Brokolipüreesupp                                | 150,00                   | 77,60              | 8,22                | 3,37           | 2,23           |
| OODE                                                                                    | Rõstitud sepikukuubikud                         | 30,00                    | 108,00             | 21,10               | 1,30           | 3,66           |
|                                                                                         | Leib                                            | 30,00                    | 69,80              | 16,00               | 0,24           | 1,92           |
| <b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>                                                                 |                                                 |                          | <b>1066,91</b>     | <b>162,96</b>       | <b>34,75</b>   | <b>41,23</b>   |
| HS                                                                                      | Odrahelbepuder päevaliliseemnetega, mahe helbed | 200,00                   | 327,10             | 43,53               | 13,13          | 11,41          |
|                                                                                         | Hapukoor                                        | 10,00                    | 22,20              | 0,38                | 2,15           | 0,33           |
|                                                                                         | Puuviijatee                                     | 100,00                   | 59,90              | 15,00               | 0,00           | 0,00           |
|                                                                                         | Porgand (PRIA), mahe                            | 70,00                    | 22,70              | 5,95                | 0,14           | 0,42           |
| LS                                                                                      | Koorene lõhesupp porruga                        | 250,00                   | 317,00             | 16,80               | 11,30          | 15,80          |
|                                                                                         | Maisimanna kreem kisselliga, mahe maisimanna    | 130,00                   | 153,90             | 28,50               | 3,68           | 3,06           |
|                                                                                         | Must leib                                       | 30,00                    | 81,50              | 17,70               | 0,33           | 2,94           |
|                                                                                         | Kiivi                                           | 80,00                    | 44,10              | 10,00               | 0,40           | 0,88           |
| OODE                                                                                    | Tatra-hakkliharoog, mahe tatar ja veisehakkliha | 130,00                   | 187,00             | 26,30               | 5,27           | 9,98           |
|                                                                                         | Värskesalat                                     | 50,00                    | 10,60              | 2,39                | 0,07           | 0,43           |
| Piim (PRIA), mahe                                                                       | 100,00                                          | 69,80                    | 4,70               | 4,20                | 3,30           |                |
| <b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>                                                                 |                                                 |                          | <b>1295,80</b>     | <b>171,25</b>       | <b>40,67</b>   | <b>48,56</b>   |
| HS                                                                                      | Täistera kaerahelbepuder, mahe helbed           | 200,00                   | 307,00             | 43,50               | 10,60          | 12,30          |
|                                                                                         | Punased sõstrad, mahe                           | 30,00                    | 14,80              | 3,75                | 0,12           | 0,42           |
|                                                                                         | 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                                                                                      | Maheveiseliha-pikkpoiss                         | 50,00                    | 78,70              | 3,82                | 3,25           | 8,70           |
|                                                                                         | Soe koorekaste                                  | 50,00                    | 98,40              | 3,97                | 8,70           | 1,32           |
|                                                                                         | Köögviljariis, aurutatud, mahe                  | 120,00                   | 136,80             | 28,68               | 0,46           | 3,46           |
|                                                                                         | Õun, punapeet, hiinakapsas (30g/30g/20g)        | 80,00                    | 30,22              | 7,52                | 0,12           | 0,68           |
|                                                                                         | Seemne-pähklisegu, mahe                         | 5,00                     | 31,10              | 0,99                | 2,60           | 1,13           |
|                                                                                         | Salatikaste                                     | 5,00                     | 32,90              | 0,01                | 3,65           | 0,02           |
|                                                                                         | 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           |
|                                                                                         | Sealihasupp aedviljadega                        | 200,00                   | 190,66             | 29,07               | 7,56           | 7,65           |
| OODE                                                                                    | Sepik                                           | 20,00                    | 49,40              | 9,90                | 0,50           | 1,85           |
|                                                                                         | <b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>                         |                          |                    | <b>1195,08</b>      | <b>168,78</b>  | <b>44,36</b>   |
| HS                                                                                      | Munapuder peekoniga, mahe muna                  | 100,00                   | 174,00             | 7,73                | 11,87          | 9,33           |
|                                                                                         | Piim (PRIA), mahe                               | 150,00                   | 105,00             | 7,05                | 6,30           | 4,95           |
|                                                                                         | Seemnesepik võiga                               | 30,00                    | 107,00             | 9,98                | 6,70           | 2,66           |
|                                                                                         | Nuikapsas (PRIA)                                | 70,00                    | 16,90              | 4,20                | 0,14           | 0,35           |
| LS                                                                                      | Kanasupp                                        | 250,00                   | 215,00             | 23,70               | 6,53           | 16,50          |
|                                                                                         | Jogurti-kirsidessert, mahe jogurt ja kirss      | 130,00                   | 237,00             | 38,20               | 8,90           | 4,40           |
|                                                                                         | Kodukandi rukkileib                             | 30,00                    | 84,90              | 19,80               | 0,63           | 2,10           |
|                                                                                         | Apelsin, mahe                                   | 80,00                    | 34,20              | 8,16                | 0,08           | 0,88           |
|                                                                                         | Nuudliroog juustuga                             | 150,00                   | 193,50             | 32,10               | 3,20           | 7,47           |
| OODE                                                                                    | Hapukoore-tomatsalat, mahe hapukoor             | 40,00                    | 14,40              | 1,92                | 0,72           | 0,34           |
|                                                                                         | Kaerasepik                                      | 20,00                    | 47,10              | 8,62                | 0,82           | 1,92           |
| <b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>                                                                 |                                                 |                          | <b>1229,00</b>     | <b>161,46</b>       | <b>45,88</b>   | <b>50,90</b>   |
| HS                                                                                      | Piima-klimbisupp                                | 200,00                   | 220,00             | 20,00               | 12,10          | 8,29           |
|                                                                                         | Mitmeviljasepik kalavõidega                     | 40,00                    | 109,60             | 14,40               | 4,14           | 4,17           |
|                                                                                         | Kaalikas (PRIA)                                 | 70,00                    | 26,80              | 6,37                | 0,21           | 0,96           |
| LS                                                                                      | Tatra-šampinjonipihv, (lihavaba)                | 70,00                    | 81,90              | 12,53               | 1,74           | 3,26           |
|                                                                                         | Kartulipüree                                    | 150,00                   | 120,45             | 25,80               | 0,17           | 3,15           |
|                                                                                         | Koorekaste                                      | 50,00                    | 72,50              | 3,47                | 5,95           | 1,15           |
|                                                                                         | Tomat, valge redis, frillisesalat (30g/30g/20g) | 80,00                    | 19,95              | 4,47                | 0,19           | 0,88           |
|                                                                                         | Seemne-pähklisegu, mahe                         | 5,00                     | 31,10              | 0,99                | 2,60           | 1,13           |
|                                                                                         | Salatikaste                                     | 5,00                     | 32,90              | 0,01                | 3,65           | 0,02           |
|                                                                                         | Rehe rukkileib                                  | 20,00                    | 47,20              | 10,70               | 0,24           | 1,28           |
|                                                                                         | Õun (PRIA), mahe                                | 80,00                    | 38,60              | 10,80               | 0,00           | 0,00           |
| OODE                                                                                    | Šokolaadikook täistera rukkijahust              | 80,00                    | 307,00             | 46,80               | 8,70           | 6,00           |
|                                                                                         | Piim (PRIA), mahe                               | 100,00                   | 69,80              | 4,70                | 4,20           | 3,30           |
| <b>REEDE KOKKU:</b>                                                                     |                                                 |                          | <b>1177,80</b>     | <b>161,03</b>       | <b>43,89</b>   | <b>33,58</b>   |
| <b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>                                                          |                                                 |                          | <b>1192,92</b>     | <b>165,10</b>       | <b>41,91</b>   | <b>43,78</b>   |

PRIA piima, puu-ja köögivilja pakume iga päev