



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 11.09-15.09.2023 lasteaias keskmisele rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Odrahelbepuder päevaliliseemnetega, mahe	200,00	327,10	44,18	10,49	10,55
	Maasika toormoos, mahe	20,00	14,76	3,40	0,02	0,13
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Porgand (PRIA)	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Praetud tilapiafilee	60,00	85,90	0,44	4,05	10,00
	Riis, aurutatud, mahe	120,00	137,00	31,30	0,28	2,65
	Tartarkaste	50,00	69,50	1,87	5,95	2,10
	Kapsas, kaalikas, tomat 30/30/20g	80,00	23,25	3,84	0,15	0,79
	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
	Virsik	80,00	33,92	6,94	0,08	0,96
OODE	Kartuli-hakklihasupp	180,00	202,00	16,80	7,60	7,80
	Seemneleib	20,00	62,70	7,91	2,86	2,20
<b>ESMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1217,93</b>	<b>146,49</b>	<b>44,71</b>	<b>44,18</b>
HS	Ahjuomlett ürtidega, mahe	120,00	126,00	2,71	9,17	9,66
	Pealinna peenleib	30,00	90,00	19,00	0,40	5,40
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Kõrvits (PRIA)	70,00	13,90	3,36	0,07	0,56
	Külasupp sealihaga	250,00	149,75	11,50	6,93	9,25
LS	Hapukoor, mahe	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kakaokissell marjapüreega	130,00	161,20	22,36	5,64	4,51
	Must leib	30,00	81,50	17,70	0,33	2,94
	Arbuus	80,00	26,80	5,76	0,24	0,40
	Kaerahelbepuder, mahe	200,00	307,00	43,50	10,60	12,30
OODE	Õunamoos	30,00	66,90	16,44	0,06	0,03
	Mustsõstramahlajook, mahe	100,00	38,20	9,15	0,08	0,22
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1153,25</b>	<b>156,56</b>	<b>39,86</b>	<b>48,90</b>
HS	Piima-hirsisupp, mahe	200,00	210,00	20,20	10,50	8,40
	Porgandihummus	20,00	38,40	9,55	0,02	0,16
	Täisterasepik	25,00	69,75	12,25	0,85	2,50
	Paprika (PRIA), mahe	70,00	19,60	3,15	0,35	0,77
LS	Kirju pikkpoiss kanahakklihas	60,00	59,58	2,37	1,21	9,60
	Soe koorekaste, mahe	50,00	72,50	3,47	5,95	1,15
	Kartuli-hernepeuree	150,00	129,30	22,20	0,54	6,05
	Värske kapsas, punased läätsed, mango 30/30/20g	80,00	121,79	19,50	0,63	7,69
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Jassi seemneleib	30,00	113,00	15,00	3,70	3,20
OODE	Õun (PRIA), mahe	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
	Lillkapsapüreesupp	150,00	103,00	7,64	7,46	2,03
	Rõstitud sepikukuubikud	30,00	72,30	13,20	0,75	2,37
Kõrvitsaseemned, mahe	10,00	58,50	0,20	4,59	3,63	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1242,52</b>	<b>145,25</b>	<b>47,25</b>	<b>50,97</b>
HS	7-viljahlabeled linaseemnetega	200,00	288,00	50,00	4,22	5,22
	Vaarika-mustsõstratoormoos, mahe	20,00	20,40	4,30	0,10	0,01
	Piparmünditee meega	100,00	16,80	3,94	0,22	0,11
	Punapeet (PRIA)	70,00	27,44	4,83	0,14	0,83
LS	Tomatine minestrone supp kikerhernestega, mahe	250,00	152,50	24,03	2,75	5,95
	Õuna-sepikuvorm pohladega	80,00	138,40	22,72	3,43	3,36
	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
	Pirn (PRIA)	80,00	37,12	8,16	0,00	0,24
OODE	Kartulivormiroog singi ja juustuga	200,00	210,00	25,80	6,82	10,42
	Jogurtikaste ürtidega, mahe jogurt	50,00	16,70	1,40	0,75	1,10
	Mitmeviljasepik	30,00	76,80	14,50	0,84	2,37
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1138,86</b>	<b>184,18</b>	<b>24,11</b>	<b>35,02</b>
HS	Toortatratangu-piimasupp, mahe	200,00	230,00	29,20	7,72	7,06
	Täisterasepik/Singi-oamääre porrulaukuga	40,00	127,80	14,49	3,24	4,37
	Redis (PRIA)	70,00	10,40	2,45	0,07	0,56
LS	Koorene veisehakklihakaste peterselliga, mahe veiseliha	120,00	172,80	4,42	12,60	8,24
	Täisterapasta, keedetud, mahe	120,00	189,60	37,92	0,95	6,48
	Porgand, paprika, roheline hernes 50/20/10g	80,00	30,26	4,68	0,26	1,18
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Pealinna peenleib	30,00	90,00	19,00	0,40	5,40
	Keefir (PRIA), mahe	100,00	52,00	4,20	2,50	3,20
	Viinamarjad	80,00	57,60	12,56	0,32	0,48
OODE	Kirsi-šokolaadikook täisterarukkijahuga, mahe jahu, mahe kirss	80,00	225,30	43,20	16,48	4,48
	Õunamahlajook, mahe	100,00	40,60	10,20	0,00	0,13
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>1292,76</b>	<b>183,34</b>	<b>51,04</b>	<b>41,71</b>
<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1209,06</b>	<b>163,16</b>	<b>41,39</b>	<b>44,15</b>

PRIA piima, puu-ja kõõgivilja pakume iga päev