



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 04.12-8.12.2023 lasteaia nooremale 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
	Mustsõstra-vaarika toormoos, mahe	20,00	20,40	4,30	0,10	0,01
	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	Hautatud valge kalafilee tilliga	60,00	84,00	0,95	4,78	9,30
	Köögiljariis, aurutatud, mahe	120,00	136,80	28,68	0,46	3,46
	Jogurti-kodujuustukaste	50,00	40,00	3,79	1,79	4,17
	Kapsas, rohelised herned, 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
	Banaan	80,00	54,08	12,24	0,16	0,64
OODE	Pastasalat maisiga, mahe pasta	150,00	131,00	35,48	4,15	4,00
	Õunamahlajook, mahe	100,00	40,60	10,20	0,00	0,13
ESMAPÄEV KOKKU:			1119,03	173,48	35,32	40,05
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
LS	Kapsasupp veiseliha, mahe veiseliha	250,00	267,50	22,90	9,05	11,25
	Panna cotta maasikapüreega, mahe maasikas	150,00	184,50	23,06	7,75	5,45
	Must leib	30,00	81,50	17,70	0,33	2,94
	Õun (PRIA), mahe	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OODE	Kartuli-singivorm	130,00	307,00	43,50	10,60	12,30
	Kakaojook	100,00	63,00	10,30	0,60	3,82
TEISPÄEV KOKKU:			1241,80	158,03	42,16	54,68
HS	Piima-riisipupp, mahe	200,00	144,00	20,40	4,22	6,02
	Ahjukanamääre	10,00	23,80	0,03	0,22	0,06
	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	Hakkliha-porgandipikkpoiss	60,00	124,80	23,55	7,60	9,34
	Soe koorekaste, mahe	50,00	72,50	3,47	5,95	1,15
	Kartuli-kruubipuder, mahe	150,00	172,27	35,90	7,13	2,97
	Porgand, peet, hapukurk 30/30/20g	80,00	45,76	4,58	1,78	1,46
	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
	Apelsin	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OODE	Riisiroog kala ja köögiviljadega	150,00	204,00	22,20	7,23	7,24
	Mustsõstramahlajook, mahe	200,00	38,20	9,15	0,08	0,22
KOLMAPÄEV KOKKU:			1202,48	166,20	45,59	38,37
HS	Kaerahelbepuder võiga, mahe	200,00	324,00	37,40	11,76	8,56
	Piparmünditee meega	100,00	38,80	15,10	0,00	0,10
	Punapeet (PRIA)	70,00	27,44	4,83	0,14	0,83
LS	Guljašš-supp kikerhernestega	250,00	275,00	19,80	14,73	11,78
	Hapukoor, mahe	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kakaotarretis kirsipüreega	150,00	161,35	19,55	5,11	8,57
	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	Nuudliwok munaga	150,00	193,50	32,10	3,20	7,47
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
NELJAPÄEV KOKKU:			1234,11	161,82	41,92	43,28
HS	Toortatratangu-piimasupp, mahe	200,00	230,00	29,20	7,72	7,06
	Täisterasepik/singi-oamääre	40,00	127,80	14,49	3,24	4,37
	Redis (PRIA)	70,00	10,40	2,45	0,07	0,56
LS	Bolognese kaste	120,00	143,31	7,78	9,21	8,34
	Täisterapasta, keedetud, mahe	120,00	189,60	37,92	0,95	6,48
	Hiina kapsas, punased oad, mais 50/20/10g	80,00	67,20	10,64	0,44	3,98
	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
OODE	Kiivi	80,00	46,16	8,80	0,48	0,70
	Datlikeeks	80,00	238,40	30,08	11,44	3,20
	Roheline tee	200,00	38,80	15,10	0,00	0,10
REEDE KOKKU:			1248,07	176,48	40,45	40,32
NÄDALA KESKINE KOKKU:			1209,10	167,20	41,09	43,34

PRIA piima, puu-ja köögivilja pakume iga päev