



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 27.11-29.11.2023 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi
HS	Mannapuder, mahe	200,00	226,00	24,40
	Mustikamoos, mahe	30,00	61,80	15,30
	Kaalikas (PRIA)	70,00	24,92	4,35
LS	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50,00	82,99	0,57
	Soe ürdikaste	50,00	72,50	3,47
	Riis, aurutatud, mahe	120,00	154,80	34,44
	Hiina kapsas, punased oad, mais 30/30/20g	80,00	67,20	10,64
	Seemne-pähklisegu, mahe	10,00	62,20	1,98
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70
	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80
	Pirn (PRIA)	80,00	37,10	11,30
	Tatrahautis sealihaga, mahe tatar	150,00	212,69	32,18
OODE	Kodujuust (PRIA) (L)	25,00	25,75	0,63
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80
KOLMAPÄEV KOKKU:			1285,65	179,59
HS	Neljaviiljahelbesupp	200,00	109,20	13,52
	Võisepik singi ja kurgiga	60,00	135,00	12,60
	Kapsas (PRIA)	70,00	19,10	4,44
LS	Kodune seljanka	250,00	250,00	14,65
	Hapukoor, mahe	10,00	22,20	0,38
	Pohla-odravaht piimaga,mahe	150,00	149,55	29,70
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80
	Mandariin (PRIA)	80,00	34,96	7,34
OODE	Kartuli-lillkapsavorm juustuga	150,00	146,10	23,55
	Porgandisalat	50,00	20,65	2,25
	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80
	Õunamahlajook, mahe	100,00	40,60	10,20
NELJAPÄEV KOKKU:			1079,96	154,22
HS	Keedumuna	25,00	36,00	0,08
	Võileib tomatiga	50,00	110,50	14,50
	Porgand (PRIA), mahe	70,00	22,70	5,95
	Kakaojook	100,00	63,00	10,30
LS	Hakklihakaste	120,00	237,60	4,06
	Täisterapasta, keedetud,mahe	120,00	189,60	37,92
	Peet, hernes, melon	80,00	38,88	5,58
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70
	Kaerasepik	34,00	88,00	14,00
	Banaan	80,00	54,08	12,24
OODE	Pannkook moosiga	100,00	205,00	31,60
	Tee	200,00	38,80	15,10
REEDE KOKKU:			1220,36	157,04
NADALA KESKMINE KOKKU:			1195,32	163,62

PRIA piima, puu-ja köögivilja pakume iga päev

Rasvad, grammi	Valgud, grammi
10,18	8,72
0,00	0,00
0,07	0,77
3,55	12,05
5,95	1,15
0,32	3,00
0,44	2,98
5,20	0,26
3,90	0,01
4,20	3,30
0,63	2,10
0,00	0,24
9,52	11,63
1,10	3,33
0,30	1,50
45,36	51,03
3,59	5,01
6,30	6,06
0,14	0,79
13,15	10,65
2,15	0,33
1,73	2,90
0,30	1,50
0,08	0,72
2,64	5,81
0,77	0,43
0,63	2,10
0,00	0,13
31,47	36,42
2,58	3,13
4,41	2,03
0,14	0,42
0,60	3,82
19,68	10,94
0,95	6,48
0,26	2,07
2,60	0,13
3,90	0,01
4,20	3,30
1,20	4,60
0,16	0,64
4,74	6,28
0,00	0,10
45,41	43,95
40,75	43,80

