



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 13.06-17.06.2022 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Neljaviiljapuder	200,00	250,00	38,30	8,46	9,29
	Kodumarjamoos	20,00	40,30	10,10	0,08	0,21
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Lillkapsas (PRIA)	70,00	20,20	5,29	0,14	1,12
	Sealihaguljašš	120,00	197,00	8,30	7,10	11,80
LS	Toortatar, mahe	120,00	95,80	19,90	0,60	3,58
	Porgand, paprika, kaalikas (40g/20g/20g)	80,00	26,00	5,50	0,18	0,71
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Õun (PRIA), mahe	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
	Köögiviljasupp	150,00	163,00	16,10	4,95	2,46
OODE	Mitmeviljasepik	20,00	57,30	9,46	1,54	2,06
ESMASPÄEV KOKKU:			1127,30	147,62	36,15	38,82
HS	Odrahelbepuder päevaliliseemnetega, mahe	200,00	327,10	43,53	13,13	11,41
	Marjasegu, mahe	20,00	9,54	2,41	0,11	0,22
	Puuviljatee	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	Porgand (PRIA), mahe	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Kalaseljanka	250,00	181,00	20,90	5,52	13,30
	Maisimanna (mahe)kreem kisselliga, sõstrad mahe	130,00	191,20	31,50	5,72	4,45
	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
	Melon	80,00	21,40	4,96	0,08	0,48
OODE	Tatra-hakkliharoog, mahe tatar, mahe veisehakkliha	130,00	187,00	26,30	5,27	9,98
	Jogurtikaste, mahe	30,00	16,80	1,73	0,66	1,04
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
TEISIPÄEV KOKKU:			1171,34	176,78	35,46	46,69
HS	Täistera kaerahelbepuder, mahe helbed, mahe piim	200,00	307,00	43,50	10,60	12,30
	Pohlad (PRIA), mahe	30,00	14,70	3,45	0,21	0,15
	Piparmünditee	100,00	81,90	20,40	0,03	0,11
	Tomat (PRIA), mahe	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
	Pikkpoiss	50,00	90,40	5,20	4,44	7,90
LS	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Kartulipüree, mahe	150,00	106,00	22,60	0,73	3,23
	Hiinakapsas, kurk, punapeet (20g/30g/30g)	80,00	18,81	4,09	0,15	0,86
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Kodupaiga rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
	Pirn (PRIA), mahe	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
OODE	Mahepiima-nuudlisupp	150,00	166,00	30,60	6,70	8,19
	Sepik kikerherne-basiiliku hummusega	50,00	120,40	19,87	3,32	3,94
KOLMAPÄEV KOKKU:			1193,31	185,43	41,87	41,72
HS	Kolmeviljapuder, mahe helbed, mahe piim	200,00	285,00	35,20	11,80	11,70
	Õunamoos	20,00	44,60	11,20	0,04	0,02
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Nuikapsas (PRIA)	70,00	16,90	4,20	0,14	0,35
LS	Kanasupp	250,00	215,00	23,70	4,53	10,50
	Jogurti-kakaodessert kirsikastmega, mahe jogurt, mahe kirs	130,00	220,90	38,40	7,62	4,39
	Jassi seemneleib	30,00	94,00	11,90	4,29	3,30
	Apelsin, mahe	80,00	34,20	8,16	0,08	0,88
OODE	Ormett peekoniga, mahe muna	80,00	164,00	2,22	14,00	7,29
	Kurk (PRIA)	20,00	2,06	0,42	0,02	0,12
	Kaerasepik	20,00	47,10	8,62	0,82	1,92
NELJAPÄEV KOKKU:			1228,76	151,07	49,64	45,42
HS	Piima-klimbisupp, mahe piim	200,00	220,00	20,00	12,10	8,29
	Rukkisepik juustuvõidega	50,00	181,80	16,10	11,54	4,30
	Kaalikas (PRIA)	70,00	26,80	6,37	0,21	0,96
LS	Köögiviljaorsoto ubadega, mahe odrakruup, mahe uba	180,00	199,00	34,60	5,45	5,30
	Marja-keefirijook, mahe	100,00	74,50	14,20	1,45	1,88
	Frillisesalat, tomat, valge redis (20g/30g/30g)	80,00	14,28	3,12	0,16	0,64
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Rehe vormirukkileib	30,00	66,40	14,00	0,42	2,19
	Kiivi, mahe	80,00	44,10	10,00	0,40	0,88
OODE	Kohupiimakook nisujahuga, mahe kohupiim	80,00	198,00	26,70	6,33	8,82
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
REEDE KOKKU:			1161,08	150,81	48,76	37,70
NADALA KESKMINE KOKKU:			1176,358	162,3432	42,3754	42,0692