



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 13.02-17.02.2023 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Neljaviiljapuder, mahe piim	200,00	250,00	38,30	8,46	9,29
	Vaarikamoos	20,00	52,80	16,33	0,12	0,15
	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
LS	Sealihaguljašš	120,00	197,00	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
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	29,00	0,87	2,38	1,37
	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
OODE	Köögiviljasupp	150,00	163,00	16,10	4,95	2,46
	Mitmeviljasepik	20,00	57,30	9,46	1,54	2,06
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1137,71</b>	<b>154,73</b>	<b>35,97</b>	<b>39,00</b>
HS	Odrahelbepuder päevaliliseemnetega	200,00	327,10	43,53	13,13	11,41
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Puuviljatee, mahe	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
	Koolileib	30,00	66,90	15,30	0,33	1,74
	Melon	80,00	21,40	4,96	0,08	0,48
OODE	Tatra-hakkliharoog, mahe tatar ja veisehakkliha	130,00	187,00	26,30	5,27	9,98
	Jogurtikaste	30,00	16,80	1,73	0,66	1,04
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1166,00</b>	<b>170,25</b>	<b>37,20</b>	<b>46,45</b>
HS	Täistera kaerahelbe(mahe)puder	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)	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Pikkpoiss	50,00	90,40	5,20	4,44	7,90
	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	29,00	0,87	2,38	1,37
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Kodupaiga rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
OODE	Pirn (PRIA), mahe	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
	Mahepiima-nuudlisupp	150,00	166,00	30,60	6,70	8,19
	Sepik kikerherne(mahe)-basiliku hummusega	50,00	120,40	19,87	3,32	3,94
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1191,21</b>	<b>185,31</b>	<b>41,65</b>	<b>41,96</b>
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	70,00	16,90	4,20	0,14	0,35
LS	Kanasupp	250,00	215,00	23,70	4,53	10,50
	Jogurti-kookosedessert kirsikastmega	130,00	218,00	28,00	8,30	3,20
	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	Omlet 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
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1225,86</b>	<b>140,67</b>	<b>50,32</b>	<b>44,23</b>
HS	Piima-klimbisupp	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
	Köögiviljarisotto ubadega, mahe riis	180,00	249,00	40,50	7,98	7,03
LS	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	29,00	0,87	2,38	1,37
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Rehe vormirukkileib	30,00	66,40	14,00	0,42	2,19
	Kivi	80,00	44,10	10,00	0,40	0,88
OODE	Lahtine kohupiimapirukas nisujahuga	80,00	198,00	26,70	6,33	8,82
	Õunamahl 100% mahe	100,00	41,30	10,30	0,00	0,25
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>1180,48</b>	<b>162,19</b>	<b>46,87</b>	<b>36,62</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1180,252</b>	<b>162,63</b>	<b>42,4016</b>	<b>41,6492</b>