

Tartu Lasteaed Tõruke menüü 13.09-17.09.2021 lasteaia keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Viieviljapuder	200,00	234,00	41,90	3,31	7,42
	Maasikas (mahe)	30,00	12,40	3,09	0,06	0,15
	Kummelitee	100,00	32,40	8,00	0,00	0,10
	Kapsas (PRIA)	70,00	18,70	4,34	0,14	0,79
LS	Azuu maheveiseliha	120,00	304,00	27,60	14,70	14,90
	Tatar	120,00	95,80	19,90	0,60	3,58
	Hiinakapsasalat kirsstomati-, ja maapähkliga (60g/15g/5g)	80,00	87,40	17,51	6,11	3,49
	Rukkileib Rehe	30,00	69,80	16,00	0,24	1,92
OODE	Ploom (MAHE/PRIA)	80,00	36,56	9,44	0,24	0,30
	Mahepiima-riisisupp	200,00	271,00	20,70	7,00	6,51
	Sepik singiga	50,00	158,89	29,11	5,26	4,99
ESMASPÄEV KOKKU:			1320,95	197,59	37,66	44,15
HS	Rukkibelbepuder	200,00	208,00	33,30	5,22	9,40
	Vaarika-sõstratoormoos	30,00	40,00	9,91	0,14	0,26
	Puuviljatee (MAHE)	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	Kaalikas (PRIA)	70,00	25,20	6,37	0,04	0,96
LS	Punapeedisupp punase kapsa ja sealihaga	250,00	252,00	30,30	15,06	6,86
	Hapukoor	20,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Õuna(mahe)-leivakreem mahepiimaga	130,00	261,44	30,96	1,76	3,11
	Must leib (Eesti Pagar)	30,00	69,80	16,00	0,24	1,92
OODE	Banaan	80,00	71,80	17,40	0,08	0,96
	Kartuli-munasalat	160,00	285,00	24,40	16,40	9,73
	Täisterasepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
TEISIPÄEV KOKKU:			1366,84	194,3	43,74	35,71
HS	Mannapuder	200,00	277,00	43,50	7,25	10,20
	Jõhvikad (PRIA)	30,00	1,43	0,34	0,04	0,02
	Smuuti maasikate ja vaarikatega (mahe)	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Paprika (PRIA)	70,00	18,80	4,48	0,14	0,70
LS	Ahjukala, rõõsa koore-munakaste tilliga	120,00	287,14	15,34	15,60	12,69
	Riis	120,00	137,00	31,30	0,28	2,65
	Porgandi-aprikoosalat mahekõrvitsaseemnetega (60g/15g/5g)	80,00	102,00	20,03	5,00	2,77
	Seemneleib (Eesti Pagar)	30,00	69,80	16,00	0,24	1,92
OODE	Õun (MAHE/PRIA)	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
	Vokitud aedviljad	130,00	197,50	26,60	1,64	2,20
	Terakukkel	30,00	90,90	20,30	1,42	3,04
	Või	10,00	74,40	0,09	8,20	0,06
KOLMAPÄEV KOKKU:			1364,37	193,48	44,01	39,55
HS	Nisuhelbepuder	200,00	205,00	24,00	9,92	6,39
	Õunamoos	30,00	66,90	26,80	0,06	0,03
	Jogurt mahemaasikatega	100,00	112,00	13,30	4,60	2,12
	Porgand (PRIA)	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Hakklihasupp kümne köögiviljaga	250,00	211,00	17,90	8,27	10,90
	Hapukoor	20,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Vaniljepuding kodumarjapüreega	130,00	366,00	55,00	5,73	4,95
	Rukkileib Rehe	30,00	69,80	16,00	0,24	1,92
OODE	Virsik	80,00	34,00	8,06	0,08	0,96
	Mahetäisterapasta singiga	130,00	267,00	28,20	12,50	13,80
	Tomati-mozarellasalat	50,00	7,20	3,74	1,25	0,58
NELJAPÄEV KOKKU:			1405,90	199,71	47,09	42,73
HS	Kuueviljapuder	200,00	223,00	26,90	9,33	9,40
	Mustikastoomoos (mahe)	30,00	57,70	24,05	0,24	0,33
	Puuviljatee (MAHE)	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	Kurk (PRIA)	70,00	7,21	1,47	0,07	0,42
LS	Kartuli-aedviljavorm juustukatega	200,00	320,00	14,80	15,30	13,70
	Jogurtikaste tilliga	40,00	40,90	12,00	1,50	3,10
	Värskekapsa-sellerisalat hernevõrsetega (65g,10g,5g)	80,00	56,00	26,94	2,56	1,00
	Rukkileib Peremehe	30,00	69,80	16,00	0,24	1,92
OODE	Arbuus	80,00	26,80	5,87	0,24	0,40
	Kohupiimakook	90,00	447,75	52,54	9,37	9,92
	Piim (MAHE/PRIA)	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
REEDE KOKKU:			1378,86	200,27	43,05	43,49
NADALA KESKMINE KOKKU:			1367,384	197,07	43,11	41,1264

Tartu Lasteaed Tõruke menüü 20.09-24.09.2021 lasteaia keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	7-täisterahelbepuder iidsete teradega (MAHE)	200,00	282,00	45,00	8,80	10,10
	Kirsimoos	30,00	48,00	15,10	0,02	0,21
	Puuviljatee (MAHE)	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	Paprika (PRIA)	70,00	18,80	4,48	0,14	0,70
LS	Kurzeme strooganov	120,00	331,00	23,65	16,03	11,06
	Tatar, aurutatud (MAHE)	120,00	95,80	19,90	0,60	3,58
	Kapsa-kurgisalat maheseesamiseemnetega (55g/20g/5g)	80,00	80,30	14,55	6,05	2,99
	Rukkileib Rehe	30,00	69,80	16,00	0,24	1,92
OODE	Õun (PRIA)	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
	Frikadellisupp	200,00	266,00	23,40	8,22	10,50
	Sepik	20,00	74,10	14,80	0,74	2,78
ESMASPÄEV KOKKU:			1364,30	202,68	40,84	43,84
HS	Neljaviljapuder	200,00	250,00	38,30	8,46	9,29
	Või	5,00	37,20	0,04	4,10	0,03
	Piim (MAHE/PRIA)	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Porgand (PRIA)	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Külasupp maheveiselihaga	250,00	276,00	29,40	5,68	11,50
	Hapukoor	20,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Tikrikissell kohupiimavahuga	130,00	252,00	60,90	3,53	6,31
	Seemneleib	30,00	93,90	11,80	4,29	3,30
OODE	Pirn (PRIA)	80,00	37,12	11,30	0,00	0,24
	Munapuder maitserohelisega	80,00	139,00	8,10	5,52	7,46
	Võiseplik	30,00	106,00	11,40	6,10	2,14
	Keefir	100,00	51,90	4,20	2,50	3,14
TEISIPÄEV KOKKU:			1379,92	186,85	48,82	47,79
HS	Täistera kaerahelbepuder chia(MAHE) seemnetega	200,00	307,00	43,50	10,60	12,30
	Vaarikad (MAHE)	30,00	12,60	2,88	0,24	0,30
	Piim (MAHE/PRIA)	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Tomat (PRIA)	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Ahjukana	60,00	166,00	20,21	5,76	12,60
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Kartulipüree	150,00	106,00	22,60	0,73	3,23
	Porgandi-redisesalat pähklitega (50g/25g/5g)	80,00	83,04	19,57	4,72	1,71
OODE	Täistera rukkileib Peremehe	30,00	69,80	16,00	0,24	1,92
	Viinamarjad	80,00	57,60	13,80	0,32	0,48
	Lasagne	130,00	296,00	37,20	8,10	10,40
	Hiinakapsa-ananassisalat päevaliliseemnetega	50,00	80,30	3,36	6,40	2,79
KOLMAPÄEV KOKKU:			1361,84	191,22	50,14	50,77
HS	Maisimanna(mahe)puder kõrvitsaseemnetega	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
	Või	5,00	74,40	0,08	8,20	0,06
	Piim (MAHE/PRIA)	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Peakapsas (PRIA)	70,00	18,70	4,34	0,14	0,79
LS	Lõhesupp riisi ja spinatiga	250,00	281,00	27,30	9,20	12,79
	Jogurti-kakaodessert maasikapüreega	130,00	239,89	55,02	4,12	5,72
	Rukkileib Koolileib	30,00	69,80	16,00	0,24	1,92
	Melon	80,00	21,40	4,96	0,08	0,48
OODE	Kruubi-peekoniroog	130,00	229,00	27,30	8,00	3,86
	Kurgi-jogurtikaste	40,00	26,10	11,69	1,61	1,27
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
NELJAPÄEV KOKKU:			1366,49	193,89	50,09	40,96
HS	Toortatratangu (mahe)-piima (mahe)supp	200,00	208,00	24,10	7,57	7,67
	Täisteraseplik porgandi-juustuvõidega	40,00	125,00	19,00	5,28	4,65
	Valge redis (PRIA)	70,00	10,40	2,45	0,07	0,56
LS	Kartuli-suvikõrvitsavorm	200,00	357,00	29,80	17,30	10,60
	Kodujuustu-tomatisalat (50g/30g)	80,00	52,60	12,99	1,74	6,51
	Rukkitäisteraleib Lõuna Pagarid	30,00	69,80	16,00	0,24	1,92
	Õun (PRIA)	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OODE	Täidetud rukkিপala singi-salati,- ja kurgiga	100,00	392,00	41,80	11,90	10,50
	Mustasõstramahl (MAHE)	100,00	86,10	30,00	0,10	0,30
REEDE KOKKU:			1339,50	186,94	44,20	42,71
NADALA KESKMINE KOKKU:			1362,41	192,3168	46,8188	45,215

Tartu Lasteaed Tõruke menüü 27.09-01.10.21 lasteaia keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Kaerahelbepuder	200,00	307,00	43,50	10,60	12,30
	Kodumärja keedis	30,00	49,80	20,00	0,08	0,21
	Puuviljatee (MAHE)	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	Punane kapsas (PRIA)	70,00	21,80	5,11	0,21	0,77
LS	Sealihatükid porruga	60,00	207,00	5,86	11,54	6,29
	Hapukoore-küüslaugukaste	50,00	56,30	3,25	3,50	3,20
	Täisterapasta (MAHE)	120,00	159,00	33,10	1,25	5,27
	Punapeedisalat roheline sibula ja mahelinaseemnetega (74g/2g/4g)	80,00	80,60	9,15	4,52	3,03
OODE	Krõmpsov leib kanepiseemnetega	30,00	69,80	16,00	0,24	1,92
	Banaan	80,00	71,80	17,40	0,08	0,96
	Kõrvitsasupp	200,00	166,00	22,70	6,08	4,04
	Sepik kurgiga	45,00	114,00	16,40	4,49	2,56
ESMASPÄEV KOKKU:			1363,00	207,47	42,58	40,56
HS	5-täisterahelbepuder amarandi seemnetega (mahe)	200,00	243,00	37,40	7,18	8,62
	vaarika toormoos (mahe)	20,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Hapupiima-mustika(mahe)jook	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Kaalikas (PRIA)	70,00	25,20	6,37	0,04	0,96
LS	Kõõgiviljasupp kikerhernestega (mahe)	250,00	281,00	28,10	13,02	8,54
	Riisi(mahe)puding maasika(mahe)kisselliga	130,00	282,20	42,50	4,77	3,63
	Rukki täisteraleib	30,00	69,80	16,00	0,24	1,92
	Õun (PRIA)	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OODE	Soe kartuli-kanasalat kirsstomatitega	130,00	238,38	25,10	14,72	7,58
	Värskekurgi viilud	30,00	3,09	0,63	0,03	0,18
	Terakukkel	30,00	90,90	20,30	1,42	3,04
TEISIPÄEV KOKKU:			1386,27	192,66	49,92	38,43
HS	Piima-odrakruubi (mahe)supp	200,00	233,00	26,00	8,72	7,91
	Sepik muna(mahe)võidega	45,00	137,00	16,20	6,74	3,37
	Tomat (PRIA)	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
	Bõfstrooganov veiselihast	120,00	241,71	8,97	11,23	11,23
LS	Kartuli-lillkapsapüree	120,00	153,80	19,90	2,73	3,06
	Porgandi-sellerisalat pähkliseguga (70g/5g/5g)	80,00	101,00	19,20	7,30	2,13
	Möldri rukkileib	30,00	69,80	16,00	0,24	1,92
	Pirn (PRIA)	80,00	37,12	11,30	0,00	0,24
OODE	Ahjukoogiviljad	150,00	143,00	29,00	2,77	2,82
	Kodujuustukaste	50,00	70,90	3,36	3,82	5,30
	Piim (MAHE/PRIA)	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
KOLMAPÄEV KOKKU:			1272,43	158,06	47,96	41,70
HS	Riisihelbepuder mooniseemnetega(MAHE)	200,00	235,00	33,70	9,14	8,50
	Mustika toormoos	30,00	77,30	15,30	0,03	0,18
	Piim (MAHE/PRIA)	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Paprika (PRIA)	70,00	14,10	2,24	0,21	1,12
LS	Kodune seljanka	250,00	241,00	17,40	12,90	10,70
	Hapukoore	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Kirsitarretis vanillikastmega	130,00	175,74	36,27	3,36	4,62
	Rukkileib Koolileib	30,00	69,80	16,00	0,24	1,92
OODE	Ploom (PRIA)	80,00	33,36	8,08	0,24	0,40
	Tatra-hakkliharoog	130,00	287,00	36,30	4,27	9,98
	Jogurti-tillikaste	40,00	32,10	2,26	4,88	1,38
	Terakukkel	30,00	90,90	20,30	1,42	3,04
NELJAPÄEV KOKKU:			1370,50	193,31	45,19	45,80
HS	Odrahelbepuder (mahe)	200,00	259,00	45,60	5,20	9,58
	Või	5,00	37,20	0,04	4,10	0,03
	Piparmünditee	100,00	100,80	15,40	0,03	0,11
	Porgand (PRIA)	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Seesamikala koorekastmes	120,00	250,29	17,66	12,86	11,39
	Kartul, aurutatud	120,00	90,60	20,90	0,12	2,35
	Punasekapsa hernesalat kõrvitsaseemnetega (50g/25g/5g)	80,00	97,83	12,50	6,66	3,37
	Teraleib	30,00	69,80	16,00	0,24	1,92
OODE	Arbus	80,00	26,80	5,87	0,24	0,40
	Õuna-kaerahelbekook pohlaga	80,00	398,00	60,3	12,3	6,78
	Piim (PRIA)	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
REEDE KOKKU:			1422,82	204,92	46,09	39,66
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1363,004	191,2848	46,3478	41,2284