

Lasteaed Tõruke menüü 14.04-17.04.2025 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :			1190	41,24	44,63	158,52	
HS	Piima-maisimannasupp (mahe maisimanna,piim)	180					2 Maisimanna, Piim
	Kurgiviilud	20					
	Võileiva või	5					2
	Rukkiseplik, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Pria lillkapsas (mahe)	35					
LS	Pria tomat (mahe)	35					
LS	Kodune sealihakaste (mahe hapukoor,porgand,sibul)	130					1;2 Jahu nisu, Sealiha , Hapukoor 20%, Õli, Porgand, Sibul, Till
	Keedetud tatar	130					
	Värske kapsas (mahe)	30					
	Porgand (mahe)	30					
	Värske paprika (mahe)	30					
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11;6
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	10					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria piim (mahe)	80					
	Must vormileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
OOD	Makaroniroog juustuga (mahe pasta penne,piim,muna)	150					1;2;3 Pasta penne, Piim , Riivjuust 23%, Muna, Õli
	Ahjuõunasmuuti (mahe õun,maitsestatamata jogurt)	100					2 Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
TEISIPÄEV KOKKU :			1164	37,42	37,67	172,08	
HS	Rukkihelbepuder (mahe piim)	180					1;2 Rukkihelbed, Piim
	Vaarika-maasika toormoos (mahe vaarikas,maasikas)	30					
	Piparmündi tee	100					
	Pria kurk	35					
LS	Pria valge redis	35					
LS	Läätsed-kõrgiviljapüreesupp (mahe läätsed,lillkapsas,porgand,sibul)	200					2 Läätsed punased, Vahukoor 35%, Õli, Lillkapsas , Porgand, Sibul, Küüslauk
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1,2
	Känaväht (mahe marjamix)	100					1 Marjasegu , Rukki kama jahu
	Piim, R 2.5% (mahe)	100					2
	Kiivi	80					
	Juustu viilud	15					2
	Võileiva või	5					2
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	20					1;11;2
	Kalkunipiilaff (mahe porgand,sibul)	150					Riis sõmer, Kalkuniliha , Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Kaalikasalat apelsinidega (mahe kaalikas,apelsin)	20					Apelsin, Õli, Kaalikas
OOD	Marja-keefirikokteil (mahe marjasegu)	100				2 Marjasegu , Keefir 2,5%	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1182	43,20	43,49	157,74	
HS	Odratangupuder (mahe piim)	180					1;2 Odratang, Piim
	Õunapüree	30					
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria nuikapsas	35					
	Pria paprika (mahe)	35					
LS	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50					Kanaliha, Õli
LS	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1;2 Jahu nisu, Või 82%, Piim ,Õli, Petersell, Till
	Kartulipuder (mahe piim,kartul)	130					2 Või 82%, Piim , Kartul
	Tomat (mahe)	30					
	Värske kurk	30					
	Peet (mahe)	30					
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11;6
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Õuna mahlajook (mahe)	100					
	Apelsin (mahe)	80					
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
OOD	Kõõgiviljasupp veiselihaga (mahe veisehakkliha,kaalikas,kapsas,kartul,porgand)	150					Veisehakkliha, Õli, Rohelised hemed , Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Till värske
	Purukook rabarberiga (mahe muna,rabarber)	90					1;3 Rabarber, Jahu nisu, Tärglis kartuli, Jahu Kaera, Muna, Õli
NELJAPÄEV KOKKU :			1208	47,01	58,58	121,58	
HS	Keedetud muna (mahe muna)	40					3
	Sealihaviil	15					Sealiha, Õli
	Võileiva või	5					2
	Kaeraseplik, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria kapsas (mahe)	35					
	Kirstomat (mahe)	35					
LS	Koorene kalasupp (mahe kartul,porgand,sibul)	200				2;4 Sidrunimahl, Heigifilee, Vahukoor 35%, Õli, Kartul, Porgand, Porulauk, Sibul, Till	
LS	Lihavõttepasha	130					2 Mangot, Rosinad, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
	Banaan (mahe)	80					
	Urdimääre	10					2 Toorjuust 22%, Till värske, Petersell
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	20					1;11;2
OOD	Ahjupirukas hakkliha-juustukattega (mahe tomat,muna)	80				1;2;3 Hakkliha kodune, Riivjuust 23%, Sibul, Tomat, Jahu nisu, Keefir 2,5%, Muna, Õli	
	Maasikasmuuti	100					2 Maasikas , Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1186	42,22	46,09	152,48	