

Tartu Lasteaed Tõruke menüü 14.02 - 18.02.2022 lasteaja keskmisele rühmale 3-5 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Odrahelbepuder päevalilleseemnetega, mahe helbed, mahe piim,	200,00	327,10	43,53	13,13	10,41
	Mustikas, mahe	20,00	11,80	2,70	0,16	0,22
	Piim, mahe, pria	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Porgand, mahe	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Ahjus küpsetatud tilaapiafilee	60,00	85,90	0,44	4,05	10,00
	Aurutatud riis, mahe	120,00	137,00	31,30	0,28	2,65
	Soe koorekaste tilliga	50,00	90,03	3,74	7,80	1,38
	Kapsas, kaalikas, tomat 30/30/20	80,00	24,06	5,61	0,21	0,87
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	29,40	0,97	2,38	1,37
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Jogurti-vaarikakokteil, mahe vaarikas	100,00	45,30	15,50	1,71	2,02
	Rehe rukkileib	30,00	68,90	15,70	0,30	1,95
	Õun, pria	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
CODE	Kartuli-veisehakklihasupp, mahe kartul, mahe hakkliha, mahe porgand	180,00	222,00	16,80	8,60	9,80
	Seemneleib	20,00	62,70	7,91	2,86	2,20
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1270,59</b>	<b>165,68</b>	<b>49,72</b>	<b>46,59</b>
HS	Omlett maitserohelisega, mahe muna	120,00	145,21	6,13	8,81	10,53
	Sepik juustuvõidega	30,00	95,60	10,80	4,53	3,21
	Piim, mahe, pria	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Kõrvits, pria	70,00	13,90	3,36	0,07	0,56
LS	Rassolnik sealihaga, mahe kartul, mahe kruup, mahe porgand	250,00	206,00	18,40	9,83	10,00
	Hapukoor, mahe	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimavorm marjakastmega, mahe marjad, mahe muna	130,00	281,30	43,10	6,60	8,89
	Must leib	30,00	63,20	14,50	0,36	2,10
	Apelsin	80,00	34,20	8,16	0,08	0,88
CODE	Pasta-köögiviljavormiroog, mahe pasta	180,00	150,00	30,40	2,90	4,03
	Kaerasepik	20,00	47,10	8,62	0,82	1,92
	Mustasõstramahl, mahe	100,00	46,30	11,30	0,10	0,10
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1174,81</b>	<b>159,85</b>	<b>40,45</b>	<b>45,85</b>
HS	Rukkihelbepuder, mahe helbed, mahe piim	200,00	229,00	32,20	8,10	9,40
	Maasikatoormoos, mahe maasikas	30,00	56,50	14,10	0,03	0,09
	Keefiri-kamajook, mahe kama,	150,00	138,00	21,30	3,67	6,17
	Punane kapsas, pria	70,00	21,60	5,11	0,21	0,77
LS	Veisehakklihahapall, mahe veisehakkliha	60,00	115,00	10,50	3,57	9,70
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Kartuli-brokkolipüree, mahe kartul	150,00	107,00	21,80	0,90	4,24
	Hiinakapsas, porgand, valge redis 30/30/20	80,00	18,73	4,21	0,17	0,82
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	29,40	0,97	2,38	1,37
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Seemneleib	30,00	94,00	11,90	4,29	3,30
	Pirn, pria	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
CODE	Köögiviljapüreesupp, mahe kartul, mahe porgand	200,00	69,60	11,80	2,17	1,73
	Rõstitud sepikukuubikud	10,00	32,30	6,43	0,25	1,43
	Terakukkel	20,00	53,90	10,20	0,94	2,03
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1135,83</b>	<b>165,82</b>	<b>39,20</b>	<b>42,62</b>
HS	5-täisterahelbepuder amarandi seemnetega, mahe helbed, mahe piim	200,00	240,70	46,33	8,84	8,41
	Aedmarjamoos	20,00	33,50	8,46	0,00	0,06
	Piim, mahe, pria	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Paprika, pria	70,00	18,80	4,48	0,14	0,70
LS	Tomatine riisinuudlisupp, mahe porgand	250,00	211,00	21,70	8,76	7,20
	Sepikuvorm marjadega	80,00	183,00	32,60	4,30	4,91
	Piim, mahe, pria	70,00	48,90	3,29	2,94	2,31
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Banaan, pria	80,00	72,50	17,40	0,16	0,96
CODE	Ahjuköögiviljad köömne- ja kõrvitsaseemnetega, mahe kartul, mahe porgand, mahe seemned	150,00	94,90	18,20	2,23	2,19
	Jogurti-ürdikaste, mahe jogurt	30,00	16,70	1,40	0,75	1,10
	Võiseplik, mahe või	20,00	70,70	7,57	4,06	1,42
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1128,20</b>	<b>181,93</b>	<b>36,68</b>	<b>34,06</b>
HS	Piima-nuudlisupp, mahe piim, mahe pasta	200,00	266,00	40,60	7,77	9,19
	Sepik kalavõidega	30,00	82,40	10,80	3,10	3,12
	Tomat, pria	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Ahjukintsufilee koorekastmes	120,00	150,00	0,21	8,76	12,60
	Kuskuss aedviljaga	120,00	123,10	25,60	1,05	4,20
	Peet, rohelistes herned, kurk, frillise salat 50/10/15/5	80,00	29,02	6,61	0,17	1,25
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	29,40	0,97	2,38	1,37
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Koolleib	30,00	62,90	14,50	0,33	2,10
	Viinamari	80,00	57,60	13,80	0,32	0,48
CODE	Ahjukook täisterarukkijahuga, mahe muna	80,00	178,00	20,30	8,16	6,32
	Marjakaste	30,00	50,30	12,70	0,00	0,09
	Piim, mahe, pria	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>1184,32</b>	<b>156,59</b>	<b>42,45</b>	<b>46,09</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1178,75</b>	<b>165,98</b>	<b>41,70</b>	<b>43,04</b>