



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 15.04-19.04.2024 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Kolmeviljapuder, mahe	200,00	285,00	35,20	11,80	11,70
	Maasikas, mahe	20,00	8,24	2,06	0,04	0,10
	Kummelitee	100,00	0,40	0,00	0,00	0,10
	Kapsas (PRIA)	70,00	19,10	4,44	0,14	0,79
LS	Ahjus küpsetatud sealihatükid	50,00	103,30	13,04	6,10	4,11
	Tomatikaste	50,00	23,90	7,35	1,16	0,42
	Riis, aurutatud, mahe	120,00	154,80	34,44	0,32	3,00
	Punane kapsas, paprika, roheline hernes (50g/20g/10g)	80,00	28,02	6,42	0,23	1,26
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Salatikaste	5,00	32,90	0,01	3,65	0,02
	Must leib	30,00	81,50	17,70	0,33	2,94
	Pirn (PRIA), mahe	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
	Piima-klimbisupp, mahe piim	200,00	171,00	20,70	7,00	6,51
OODE	Sepik munavõidega, mahe muna	50,00	153,00	18,00	7,49	3,74
ESMASPÄEV KOKKU:			1199,16	176,34	45,06	39,36
HS	Rukkibelbepuder, mahe	200,00	230,00	27,20	8,10	9,40
	Vaarika-sõstratoormoos, mahe marjad	20,00	26,70	6,60	0,10	0,17
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Tomat (PRIA)	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Punapeedisupp maheveiseliha	250,00	194,00	17,50	8,54	13,20
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Rosina-leivavaht vahukoorega	130,00	206,20	35,57	6,21	3,23
	Kodupaiga rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	3,32
	Apelsin	80,00	34,20	8,16	0,08	0,88
OODE	Pannikartulid singiga, mahe kartul	150,00	224,00	21,20	8,10	8,46
	Kodujuust (PRIA)	30,00	30,90	0,75	1,32	3,99
	Õnnesepik	20,00	48,10	9,84	0,50	1,58
TEISIPÄEV KOKKU:			1221,50	157,48	42,24	49,93
HS	Mannapuder, mahe	200,00	308,00	51,40	7,45	9,54
	Marjasegu, mahe	30,00	17,10	2,49	0,39	0,33
	Piparmünditee meega	100,00	38,80	15,10	0,00	0,10
	Paprika (PRIA), mahe	70,00	19,60	4,48	0,14	0,77
LS	Ahjukaalafilee värskete ürtidega	60,00	84,00	0,95	4,78	9,30
	Soe koorekaste	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Kartul, aurutatud, mahe	120,00	88,80	18,96	0,12	2,33
	Porgand, kurk, mais (50g/20g/10g)	80,00	28,24	6,87	0,17	0,71
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	32,90	0,01	3,65	0,02
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Jassi seemneleib	30,00	94,00	11,90	4,29	3,30
	Õun (PRIA), mahe	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
	OODE	Minestrone supp, mahe pasta	150,00	131,70	18,65	4,77
	Kaerasepik	30,00	77,70	11,70	0,75	4,02
	Maasika-banaani joogijogurt, mahe maasikas ja jogurt	100,00	60,70	12,24	1,73	2,44
KOLMAPÄEV KOKKU:			1194,81	176,83	39,80	43,63
HS	Omllett suvikõrvitsaga, mahe muna	100,00	214,00	14,20	7,70	11,20
	Kaerasepik	20,00	47,10	8,62	0,82	1,92
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Porgand (PRIA), mahe	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Tomatine läätsesupp kümne köögiviljaga (lihavaba)	250,00	134,00	21,30	3,15	7,21
	Vaniljepuding marjapüreega	130,00	156,30	28,40	5,81	5,15
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Pirn (PRIA), mahe	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
OODE	Pastasalat juustuga, mahe pasta (lihavaba)	130,00	262,70	32,70	13,13	12,00
	Jassi seemneleib	30,00	94,00	11,90	4,29	3,30
	Õunamahl 100%, mahe	100,00	48,20	12,00	0,04	0,10
NELJAPÄEV KOKKU:			1153,60	166,87	39,58	46,34
HS	Piima-hirsisupp, mahe	200,00	211,00	20,90	6,50	8,40
	Täisterasepik/hernepasteet	40,00	97,90	16,34	1,44	3,65
	Värske kurk (PRIA)	70,00	6,86	0,98	0,00	0,49
LS	Kartuli-hakklihavorm juustukattega, mahe kartul	200,00	301,26	26,50	12,20	8,90
	Jogurtikaste tilliga, mahe jogurt	40,00	22,30	2,31	0,88	1,38
	Hiinakapsas, edamame uba, kaalikas (40g/30g/10g)	80,00	51,16	5,19	2,07	4,05
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	32,90	0,01	3,65	0,02
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Kodukandi rukkileib	20,00	56,60	13,20	0,42	1,40
	Melon	80,00	21,40	4,96	0,08	0,48
OODE	Täistera kaerahelbe-pastinaagikook	80,00	290,00	40,4	10,50	3,9
	Taimetee meega	200,00	66,00	16,16	0,00	0,28
REEDE KOKKU:			1258,28	152,63	44,54	37,37
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1205,47	166,03	42,24	43,33

PRIA piima, puu-ja köögivilja pakume iga päev