

Tartu Tõrakese Lastesaad menüü 16.02-20.02.2026 lasteala keskmisele rühmale 5 aastastele		4. Valmist	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
ESMASPÄEV KOKKU :			1112	46,66	41,07	137,05		
HIS	Pima - rukkheilbesupp (mahe rukkheilbed, pilm)	150					1,2	Rukkheilbed, Pilm
	Munavõli (mahe muna)	20					2,3	Muna, Võli 82%
	Rukkiseepik, Eesti pagar	30					1,2	
	Värske kurk	35						
	Nuikapsas	35						
LIS	Hautatud kanalihatükid	50						Kanaliha, Õli, Sibul
	Koorekaste tilliga	50					1,2	Jahu nisu, Toidukoor 20 %, Õli, Till
	Keedetud taisterapasta (mahe taisterapasta)	130					1	
	Värske kapsas	40						
	Tomat	40						
OOD	Salatikaste (mahe jogurt)	5					10,2	Õli oliiv, Sidrunimahli, Õli, Sinep kange, Küüslauk, Maltsestamata jogurt, Till värske
	Seemne-pähklisegu (mahe kõrvitsaseemned, päevaliseemned, pähklid)	5					11,6	
	Mustõstra mahlaseok (mahe mustõstra mahl)	100						
	Kanapõsesseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar	30					1,2	
	Apelsin	80						
OOD	Tatar hakklihaga (mahe porgand)	150						Hakkliha, Õli, Porgand, Küüslauk, Till, Petersell, Sibul, Tatar
	Hapukoore	10					2	
	Ahiõunasmuutli (mahe õun, jogurt)	100					2	Õun, Keefir 2,5%, Maltsestamata jogurt
	TEISPÄEV KOKKU :		1152	49,91	46,60	135,98		
HIS	Kaerahelbe-õunapuder (mahe kaerahelbed, õun, pilm)	150					1,2	Õun, Taisterakaerahelbed, Pilm
	Aedmarjamos	20						
	Pria pilm (mahe)	100					2	
	Punane kapsas	35						
	Pria kaalikas	35						
LIS	Hernesupp sealihaga (mahe porgand)	200					1	Hernes, Odrakruup, Sealiha, Porgand, Till, Sibul
	Vastlakukki vahukoorega	60					1,2,3	
	Juustu villud	20					2	
	Võileiva vdi	5					2	
	Õhhe rukkivormileib, Eesti pagar	30					1	
OOD	Pria õun (mahe)	80						
	Munapuder (mahe muna, pilm)	100					2,3	Pilm, Muna, Õli, Till värske
	Kanamääre (mahe jogurt)	15					2	Kanaliha, Maltsestamata jogurt
	Kaeraseepik, Eesti pagar	30					1,2	
	Keefiri - mangokokteil	100					2	Mango, Keefir 2,5%
KOLMAPÄEV KOKKU :			1121	34,04	57,39	119,81		
HIS	Odrahelbepuder (mahe odrahelbed, pilm)	150					1,2	Odrahelbed, Pilm
	Marja toomsoos	30						
	Hibiskuse tee	100						
	Nuikapsas	35						
	Tomat	35						
LIS	Köögiviljakotlet (mahe kartul, porgand, muna)	50					1,3	Jahu nisu, Muna, Õli, Rohelised herned, Kaalikas, Kartul, Porgand, Till
	Koorekaste tilliga	50					2	Toidukoor 20 %, Õli, Till, Riisjahu
	Keedetud riis (mahe riis)	130						
	Värske kurk	40						
	Pest	40						
OOD	Salatikaste (mahe jogurt)	5					10,2	Õli oliiv, Sidrunimahli, Õli, Sinep kange, Küüslauk, Maltsestamata jogurt 2,5%, Till värske
	Seemne-pähklisegu (mahe kõrvitsaseemned, päevaliseemned, pähklid)	10					11,6	
	Pria pilm (mahe)	100					2	
	Kodukandi rukkileib, Eesti pagar	30					1	
	Värske melon	80						
OOD	Lõhesupp (mahe kartul, porgand)	150					4	Lõhe filee, Sibul, Kartul, Porgand, Till
	Õuna - rukkikook (mahe õun, pilm, muna)	90					2	Õun, Jahu rukki, Jahu nisu, Pilm, Muna, Õli
NELJAPÄEV KOKKU :			1106	44,47	44,02	132,98		
HIS	Ahiõunaliit (mahe muna, pilm)	130					1,2,3	Jahu nisu, Pilm, Muna, Till värske
	Kalamääre	20					2,4	Sadafilee, Hapukoore, Till
	Kaeraseepik, Eesti pagar	30					1,2	
	Pria pilm (mahe)	100					2	
	Pria porgand (mahe)	35						
LIS	Kõrvits	35						
	Frikadellisupp (mahe kartul, porgand, muna)	200					1,3	Kartul, Porgand, Till, Sibul, Riisvõi, Veisehakkliha, Muna, Küüslauk
	Risipuding õuna ja kaneeliga (mahe õun, pilm)	130					2	Risipudru, Pilm, Vahukoore 35%, Õun, Võli 82%
	Kurgivillud	20						
	Võileiva vdi	10					2	
OOD	Penemehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1	
	Banaan	80						
	Koorene kanapastab (mahe porgand, sarvekese)	150					1,2	Kanaliha, Porgand, Petersell, Toidukoor 20 %, Pasta sarvekese
	Ahiupimid kaneeliga	100					2	Pilm, Võli 82%
REEDE KOKKU :			1112	28,58	49,25	142,87		
HIS	Hirapuder (mahe hirss, pilm)	150					2	Hirss, Pilm
	Aedmarjamos	20						
	Värske lillkapsas	35						
	Tomat	35						
	Kala pikkpois (mahe muna)	50					1,11;3,4	Punase kala hakkliha, Valge kala hakkliha, Sepik, Muna, Sibul, Linaseemned, Kõrvitsaseemned, Päevaliseemned, Seesamiseemned valged
LIS	Valge kaste maitserohelisea	50					1,2	Jahu nisu, Toidukoor 20 %, Õli, Till, Petersell
	Keedetud kartulid (mahe)	130						
	Valge redis	40						
	Porgand (mahe)	40						
	Salatikaste (mahe jogurt)	5					10,2	Õli oliiv, Sidrunimahli, Õli, Sinep kange, Küüslauk, Maltsestamata jogurt, Till värske
OOD	Vesi	100						
	Taisterarukkileib, Eesti pagar	30					1	
	Pilm	80						
	Aedviljapüreesupp (mahe kartul, porgand)	150					2	Toidukoor 20 %, Brokoli, Kartul, Porgand, Küüslauk, Sibul, Lillkapsas
	Seemne-pähklisegu (mahe kõrvitsaseemned, päevaliseemned, pähklid)	10					11,6	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			1121	40,73	47,67	133,74		
OOD	Maaska panna cotta	70					1,2,3	Maasikas, Toiduvalgetin, Toidukoor 20 %