



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 18.09-22.09.2023 lasteaiakeskmisele rühmale 3-5 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Neljaviijahelbepuder/virsikupüree	200,00	277,70	35,61	9,71	9,32
	Puuviljatee meega	100,00	49,10	12,10	0,00	0,16
	Värske kurk (PRIA)	70,00	6,86	0,98	0,00	0,49
LS	Kalkuni-köögiviljapada	120,00	110,28	4,02	4,82	11,98
	Kuskuss, keedetud	120,00	145,20	32,64	0,87	4,96
	Külm jogurtikaste ürtidega, mahe	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Punane kapsas, kaalikas, pirn 30/30/20g	80,00	29,23	5,32	0,09	0,72
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Melon, mahe	80,00	21,40	4,96	0,08	0,48
OODE	Piima-riisipupp, mahe	150,00	150,00	15,30	7,71	4,91
	Täisterasepik/munavõi, mahe muna	40,00	128,10	14,76	5,63	3,66
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1220,17</b>	<b>151,18</b>	<b>48,53</b>	<b>42,92</b>
HS	Seitsmeviljapuder/mustsõstra toormoos, mahe	200,00	264,10	39,80	9,15	7,26
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Porgand (PRIA)	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Hakklihasupp köögiviljadega	250,00	227,00	11,75	10,63	8,73
	Leivakreem vahukoorega	130,00	157,30	24,57	6,18	2,23
	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
	Pirn (PRIA), mahe	80,00	37,10	11,31	0,00	0,24
OODE	Lasanje	170,00	287,00	39,50	17,20	10,10
	Hiina kapsa salat redisega	50,00	15,10	1,83	0,71	0,63
	Naturaalne apelsinimahla, mahe	100,00	37,80	8,40	0,20	0,70
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1202,80</b>	<b>167,61</b>	<b>49,03</b>	<b>35,70</b>
HS	Täisteramannapuder/maasikad, mahe	200,00	265,31	27,94	12,41	9,37
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Valge peakapsas (PRIA), mahe	70,00	19,10	4,44	0,14	0,79
LS	Tatra-šampinjonipihv	70,00	81,90	12,53	1,74	3,26
	Kartulipüree	150,00	120,45	25,80	0,17	3,15
	Pruun kaste	50,00	25,55	5,50	0,13	0,59
	Hiina kapsas, peet, mais 30/30/20g	80,00	46,63	8,19	0,92	1,72
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Jassi seemneleib	30,00	94,00	11,90	4,29	3,30
	Keefir (PRIA), mahe	100,00	52,00	4,20	2,50	3,20
	Ploom (PRIA)	80,00	36,56	8,01	0,24	0,40
OODE	Orsoto porgandi ja veiselihaga	100,00	251,00	40,80	4,87	8,08
	Täisterasepik	30,00	83,70	14,70	1,02	3,00
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1212,40</b>	<b>169,73</b>	<b>39,14</b>	<b>40,29</b>
HS	Omlett porgandiga, mahe muna	120,00	191,00	4,77	14,60	10,60
	Õnne sepik	30,00	72,30	13,20	0,75	2,37
	Paprika (PRIA), mahe	70,00	19,60	4,48	0,14	0,77
	Piim (PRIA)	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
LS	Tomatine kalasupp	250,00	148,50	13,38	6,30	8,08
	Hapukoor, mahe	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Riisivaht rabarberi-maasikakisselliga, mahe riis, mahe marjad	130,00	263,90	35,70	10,30	6,97
	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
	Õun (PRIA), mahe	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Keefiri-kama chiasõõnnete ja marjadega, mahe keefir	200,00	177,40	21,00	6,12	7,48
OODE	Kaerasepik	30,00	77,70	11,70	0,75	4,02
	<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1175,60</b>	<b>140,01</b>	<b>45,94</b>
HS	Piima-makaronisupp, mahe	200,00	179,00	38,20	4,36	8,54
	Täisterasepik/hernepasteet	40,00	97,90	16,34	1,44	3,65
	Tomat (PRIA), mahe	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Hautatud broileri poolkoib	70,00	111,30	1,29	3,59	17,50
	Kolme riisi segu	120,00	160,08	30,96	2,28	3,19
	Soe valge kaste (bechamel kaste)	50,00	81,50	5,40	5,60	2,29
	Kapsas, kurk, rohelistes herned, frillise salat 50/15/10/5g	80,00	23,22	5,13	0,17	1,22
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Pealinna peenleib	30,00	90,00	19,00	0,40	5,40
	Kiivi	80,00	46,16	8,80	0,48	0,70
OODE	Tiigrikeeks	80,00	204,00	30,74	7,30	3,22
	Banaan, mahe	80,00	54,08	12,24	0,16	0,64
	Roheline tee	200,00	38,80	15,10	0,00	0,10
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>1237,54</b>	<b>192,35</b>	<b>36,69</b>	<b>50,31</b>
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>1209,70</b>	<b>164,18</b>	<b>43,86</b>	<b>43,05</b>

PRIA piima, puu- ja köögivilja pakume iga päev