

Lasteaed Tõruke menüü 18.11-22.11.2024 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastast		Valmistoidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		200	1168	44,20	33,26	174,85	
HS	Riisihelbepuder (mahe piim)	200					2 Riisihelbed pudrule, Piim 2,5%
	Marjasegu	40					
	Hibiskuse tee	100					
	Pria kaalikas, Pria kurk	70					
	Hautatud kalkunilihatükid	50					Kalkuniliha, Õli, Sibul, Küüslauk
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1:2 Jahu nisu, Väi 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud tatar	130					
	Tomat, Valge redis, Peet (mahe tomat, peet)	90					
	Salatikaste	5					10:2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5					11:6
Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2 Piim 3,5%	
Pria piim (mahe)	80						
Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar	20					1:11:2	
Ahiuomlett (mahe muna, piim)	80					1:2:3 Jahu nisu, Piim 2,5%, Muna, Õli, Till värske	
Mustsõstra-jogurtikokteil (mahe m/la jogurt)	150					2 Mustsõstar, Maitsestatata jogurt 2,5%	
Rosinad näksimiseks (mahe)	15						
Taisterasepik, Eesti Pagar	30					1:11:2	
TEISIPÄEV KOKKU :		200	1182	32,95	45,50	161,21	
HS	Vieviljapuder (mahe piim)	200					1:2 5- viljahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Maasika toormoos (mahe)	40					
	Mustsõstra mahlajook (mahe)	100					
	Pria valge redis, Pria paprika (mahe paprika)	70					
	Borš sealihaaga (mahe kartul, peet, porgand)	200					Sealiha, Õli, Tomatipasta 28-30%, Kapsas pea, Kartul, Peet, Porgand, Sibul
	Hapukoor, R 20 %	10					2
	Kuldne sepikuvorm (mahe rosin, piim, muna, porgand)	80					1:2:3 Sepik, Rosinad, Väi 82%, Piim 2,5%, Muna, Porgand
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria õun (mahe)	80					
	Munavõi (mahe muna)	20					2:3 Väi 82%, Muna
Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar	30					1:11:2	
OOD	Tatar hakklihaaga (mahe veisehakkliha, porgand)	150					Tatar, Hakkliha, Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Till
	Kurgi - spinatsmuuti (mahe õun)	150					Sidrun, Õun, Inqver värske, Kurk värske, Spinat värske
KOLMAPÄEV KOKKU :		200	1202	40,21	46,28	159,46	
HS	Piima - rukkihelbesupp (mahe piim)	200					1:2 Rukkihelbed, Piim 2,5%
	Tomatisalsa (mahe tomat)	20					Õli oliiv, Petersell, värske, Sibul punane, Tomat
	Rukkisepik, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Pria porgand, Pria kõrvits (mahe porgand)	70					
	Kala rikkisõis (mahe muna, päevalille- ja kõrvitsaseemned)	50					1:11:2:3:4 Õne sepik, Eesti pagar, Punase kala hakkliha, Valge kala hakkliha, Muna, Õli, Sibul, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevaliliseemned, Seesamiseemned valged
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1:2 Jahu nisu, Väi 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud odrakruup	130					1
	Kaalikas, Hiinakapsas, Värske paprika (mahe paprika)	90					
	Salatikaste	5					10:2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	10					11:6
Pria piim, R 3.5 % (mahe)	200					2	
Värske melon	80						
Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1:11:2	
OOD	Riisi - aedviljavorm (mahe riis, piim, muna, suvikõrvits, tomat)	150					2:3 Riis sõmer, Kodujuust 5%, Piim 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli, Suvikõrvits, tsukiini, Paprika punane, Sibul, Tomat, Till
	Rabarberi-maasika smuuti (mahe maasikas, banaan)	150					Maasikas, Rabarber, Banaan
	Rosinad näksimiseks (mahe)	20					
NELJAPÄEV KOKKU :		200	1195	39,00	37,18	179,13	
HS	Odrahelbepuder (mahe piim)	200					1:2 Odrahelbed, Piim 2,5%
	Marja toormoos	40					
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	200					2
	Tomat, Värske kapsas (mahe tomat, kapsas)	70					
	Lihne hakklihasupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand)	200					Veisehakkliha, Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till
	Õuna - rukkikook (mahe õun, piim, muna)	70					1:2:3 Õun, Jahu nisu, Jahu rukk, Piim 2,5%, Muna, Õli
	Kivi	80					
	Kikerhernemääre	20					Õli, Kikerhernes, Küüslauk
	Taistera rukkileib, Eesti Pagar	20					1:11:2
	Kuskuss kanalihaga (mahe porgand)	150					1 Kuskuss pärl, Kanalaha, Õli, Porgand, Sibul
OOD	Marja smuuti (mahe banaan)	130					Marjasegu, Banaan, Mahl
	REEDE KOKKU :		200	1180	36,51	40,23	170,00
HS	Omllett ürtidega (mahe piim, muna)	80					2:3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Petersell, värske, Basiilik
	Sealihamääre (mahe m/la jogurt)	20					2 Sealiha, Maitsestatata jogurt 2,5%
	Kaerasepik, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria nuikapsas, Pria valge redis	70					
	Läätse - tomatikottel (mahe läätsed, tomat, rosinad, muna)	50					1:3 Jahu rukk, Läätsed punased, Rosinad, Muna, Purustatud tomatid omas mahlas, Õli, Sibul, Petersell
	Koorekaste tilliga	50					1:2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	130					
	Kõrvits, Värske kurk, Porgand (mahe porgand)	90					
	Salatikaste	5					10:2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5					11:6	
Rosinad näksimiseks (mahe)	10						
Õuna mahlajook (mahe)	100						
Banaan (mahe)	80						
Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	20					1:11:2	
OOD	Selge kalasupp (mahe kartul, porgand)	150					4 Saidafilee, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Till
	Kodune marjakook (mahe piim, muna)	80					1:2:3 Marjasegu, Jahu nisu, Piim 2,5%, Muna, Õli
NÄDALA KESKINE KOKKU :		200	1186	38,59	40,5	169,08	