



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 20.06-24.06.2022 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Nisuhelbepuder, mahe	200,00	255,00	45,00	6,02	4,14
	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), mahe	70,00	19,10	4,44	0,14	0,79
LS	Ahjus küpsetatud kanaliha	50,00	175,00	10,17	7,30	10,70
	Tomatikaste	50,00	34,25	2,96	1,15	0,43
	Kuskuss, mahe	120,00	146,00	30,10	0,83	5,28
	Punane kapsas, suvikõrvits, roheline hernes (50g/20g/10g)	80,00	26,42	5,78	0,23	1,34
	Seemned, päHKlid, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Rukkileib Rehe	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
OODE	Pirn (PRIA)	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
	Piima-riisisupp, mahe	200,00	171,00	20,70	7,00	6,51
	Sepik munavõidega, mahe muna	50,00	153,00	18,00	7,49	3,74
ESMASPÄEV KOKKU:			1159,61	167,34	37,00	36,00
HS	Rukkibelbepuder amarandi seemnetega (mahe)	200,00	254,70	37,13	8,39	10,29
	Vaarika-sõstratoormoos, mahe sõstrad	20,00	26,70	6,60	0,10	0,17
	Puuviljatee	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	Kaalikas (PRIA)	70,00	26,80	6,37	0,21	0,96
LS	Punapeedisupp punase kapsa ja sealihaga	250,00	225,00	28,30	6,60	4,14
	Hapukoor, mahe	20,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Õuna(mahe)-leivakreem mahepiimaga	130,00	108,69	18,28	2,02	2,84
	Must leib	30,00	77,00	14,20	1,38	2,76
	Arbuus	80,00	26,80	5,87	0,24	0,40
OODE	Kartuli-munasalat, mahe	120,00	176,00	12,70	11,10	7,05
	Täisterasepik	20,00	49,60	9,90	0,38	2,20
TEISIPÄEV KOKKU:			1075,49	155,11	34,72	31,47
HS	Mannapuder	200,00	277,00	43,50	7,25	10,20
	Jõhvikad (PRIA)	20,00	6,26	1,62	0,14	0,08
	Smuuti maasikatega, mahe	100,00	86,50	15,90	1,62	2,37
	Paprika (PRIA)	70,00	18,80	4,48	0,14	0,70
LS	Ahjukala, rõõsa koore-munakaste tilliga	120,00	287,14	9,31	18,20	22,10
	Riis, mahe	120,00	137,00	31,30	0,28	2,65
	Porgand, tomat, mais (50g/20g/10g)	80,00	30,56	7,43	0,21	0,71
	Seemned, päHKlid, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Jassi seemneleib	20,00	62,70	7,91	2,86	2,20
	Õun (PRIA)	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OODE	Kolmnurkvõileib singiga	90,00	236,00	25,20	7,40	8,03
	Jogurt	125,00	114,00	15,20	4,00	4,50
KOLMAPÄEV KOKKU:			1360,96	173,67	48,60	54,68
HS						
LS						
OODE						
NELJAPÄEV KOKKU:			0,00	0,00	0,00	0,00
HS						
LS						
OODE						
REEDE KOKKU:			0,00	0,00	0,00	0,00
NADALA KESKMINE KOKKU:			1198,687	165,373	40,104	40,717