



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 20.02-23.02.2023 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
	Kummeltee	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	29,00	0,87	2,38	1,37
	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-riisipupp, mahe piimaga	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:			1157,51	167,21	36,78	36,24
HS	Rukkibelbepuder amarandi seemnetega, mahe	200,00	254,70	37,13	8,39	10,29
	Vaarika-sõstratoormoos, mahe	20,00	26,70	6,60	0,10	0,17
	Puuviljatee, mahe	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	Kaalikas (PRIA)	70,00	26,80	6,37	0,21	0,96
LS	Hernesupp suitsulihaga, mahe porgand	200,00	240,08	23,72	9,92	10,12
	Vastlakukkel vahukoorega	70,00	218,75	28,07	9,73	4,21
	Must leib	30,00	81,60	17,70	0,33	2,94
	Nuikapsas	80,00	19,34	4,80	0,16	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:			1153,47	161,99	40,32	38,34
HS	Mannapuder, mahe piim	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 maasikad	100,00	86,50	15,90	1,62	2,37
	Paprika (PRIA)	70,00	18,80	4,48	0,14	0,70
LS	Ahjukala, röösa koore-munakaste tilliga 50/70	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	29,00	0,87	2,38	1,37
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Jassi seemneleib	30,00	94,00	11,90	4,29	3,30
	Õun (PRIA)	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OODE	Kanasupp aedviljadega	150,00	128,60	20,20	1,71	3,40
	Kaerasepik	20,00	47,10	8,62	0,82	1,92
	Või, mahe	5,00	37,20	0,04	4,10	0,03
KOLMAPÄEV KOKKU:			1253,06	166,01	45,04	48,84
HS	Munapuder maitserohelisega, mahe muna	80,00	191,00	10,90	11,00	12,30
	Kaerasepik	20,00	47,10	8,62	0,82	1,92
	Rukkikama(mahe)-keefirijook	100,00	137,00	34,00	2,29	3,82
	Porgand (PRIA), mahe	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Veisehakklihasupp kümne köögiviljaga	250,00	211,00	17,90	7,10	10,20
	Vaniljepuding kodumarjapüreega	130,00	169,10	24,60	5,83	5,22
	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
	Pirn (PRIA)	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
OODE	Täidetud rukkিপala	100,00	289,00	30,90	9,90	7,50
	Porgandipulgad	40,00	13,00	3,40	0,08	0,24
	Mahl	200,00	97,00	23,60	0,10	0,72
NELJAPÄEV KOKKU:			1298,90	190,97	37,89	44,69
HS						
LS						
OODE						
REEDE KOKKU:			0,00	0,00	0,00	0,00
NADALA KESKMINE KOKKU:			1215,735	171,544625	40,0065	42,0265