

| Lasteaed Tõruke menüü 21.04-25.04.2025 lasteala nooremale rühmale 3-5 aastat |  | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi          | Allergeen  |
|--|--|--------------------------|--------------------|----------------|----------------|------------------------------|--|
| <b>ESMAPÄEV KOKKU :</b>  |  |                          | <b>1164</b>        | <b>46,37</b>   | <b>39,40</b>   | <b>159,37</b>                |  |
| H.S  | Piima- odrahelbesupp (mahe piim)   | 180                      |                    |                |                |                              | 1,2 Odrahelbed, Piim   |
|  | Kanamaare  | 10                       |                    |                |                |                              | 2 Kanaliha, Maitsestatamata jogurt 2,5%  |
|  | Kaerasepik, Eesti Pagar  | 30                       |                    |                |                |                              | 1:11:2   |
|  | Priia paprika (mahe)   | 35                       |                    |                |                |                              |  |
|  | Priia kurk   | 35                       |                    |                |                |                              |  |
| L.S  | Hautatud sealihakütid sinepiga (mahe sibul)                                      | 50                       |                    |                |                |                              | 10 Sealiha, Sinep magus, Õli, Sibul  |
|  | Hapukoorekastle (mahe hapukoor)  | 50                       |                    |                |                |                              | 1,2 Jahu nisu, Hapukoor 20%, Õli, Till värske  |
|  | Keedetud kartulid (mahe)   | 130                      |                    |                |                |                              |  |
|  | Pest (mahe)  | 30                       |                    |                |                |                              |  |
|  | Tomat (mahe)   | 30                       |                    |                |                |                              |  |
|  | Värske kapsas (mahe)   | 30                       |                    |                |                |                              |  |
|  | Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)                           | 5                        |                    |                |                |                              | 11:6   |
|  | Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)  | 5                        |                    |                |                |                              | 10:2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahlt, Sinep kange, Õli, Küüslauk   |
|  | Priia piim, R 3,5 % (mahe)   | 100                      |                    |                |                |                              | 2  |
|  | Priia piim (mahe)  | 80                       |                    |                |                |                              |  |
| OODE   | Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar                                      | 30                       |                    |                |                |                              | 1:11:2   |
|  | Koorene kanakaste (mahe hapukoor, porgand, sibul)                                | 80                       |                    |                |                |                              | 1,2 Jahu nisu, Kanaliha, Hapukoor 20%, Õli, Küüslauk, Porgand, Sibul, Till   |
|  | Keedetud tatar   | 80                       |                    |                |                |                              |  |
| Kirsi-banaan keefirikottleil (mahe banaan)                                   | 100  |                          |                    |                |                | 2 Banaan, Kirss, Keefir 2,5% |  |
| <b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>   |  |                          | <b>1162</b>        | <b>40,42</b>   | <b>37,90</b>   | <b>166,30</b>                |  |
| H.S  | Risipuder (mahe piim)  | 180                      |                    |                |                |                              | 2 Riis pudru, Piim   |
|  | Aedmaaskammos  | 30                       |                    |                |                |                              |  |
|  | Priia piim, R 3,5 % (mahe)   | 100                      |                    |                |                |                              | 2  |
|  | Kirsstomat (mahe)  | 35                       |                    |                |                |                              |  |
|  | Priia rukapsas   | 35                       |                    |                |                |                              |  |
| L.S  | Kodune seljanka (mahe kartul, sibul)   | 200                      |                    |                |                |                              | Sidrun, Kanaliha, Sealiha, Õli, Tomatipasta 28-30%, Oliivd mustad viljutatud, Kartul, Kurk, Sibul, Till  |
|  | Hapukoor, R 20 % (mahe)  | 10                       |                    |                |                |                              | 2  |
|  | Kohupiimamaisus marjade ja kaerahelvestega (mahe marjasegu, banaan, maitse)      | 90                       |                    |                |                |                              | 1,2 Marjasegu, Banaan, Täisterakaerahelbed, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%   |
|  | Kiivi (mahe)   | 80                       |                    |                |                |                              |  |
|  | Juustuvõie   | 10                       |                    |                |                |                              | 2 Väi 82%, Rinvjuust 23%   |
|  | Rehe rukkivormleib, Eesti Pagar  | 30                       |                    |                |                |                              | 1:11:2   |
|  | Kartulikook hakklihaga (mahe veisehakkliha, muna, kartul, sibul)                 | 130                      |                    |                |                |                              | 1:3 Jahu nisu, Veisehakkliha, Muna, Õli, Kartul, Sibul   |
| OODE   | Marja - jogurtismuuti (mahe banaan, maitsestatamata jogurt, marjasegu)           | 100                      |                    |                |                |                              | 2 Marjasegu, Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%   |
|  | <b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>   |                          | <b>1188</b>        | <b>42,98</b>   | <b>49,01</b>   | <b>145,88</b>                |  |
| H.S  | Tatrahelbed (mahe piim)  | 180                      |                    |                |                |                              | 2 Tatrahelbed, Piim  |
|  | Kodujuust R4%  | 30                       |                    |                |                |                              |  |
|  | Soe piparmündi - marjajook   | 100                      |                    |                |                |                              |  |
|  | Priia kapsas (mahe)  | 35                       |                    |                |                |                              |  |
|  | Priia valge redis  | 35                       |                    |                |                |                              |  |
| L.S  | Kala pikkpois  | 50                       |                    |                |                |                              | 1:11:2;3:4 Õrne sepi, Punase kala hakkliha, Valge kala hakkliha, Muna, Õli, Sibul, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevaliliseemned, Seesamiseemned valged |
|  | Koorekaste tilliga   | 50                       |                    |                |                |                              | 1,2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till  |
|  | Keedetud täisterapasta (mahe täisterapasta)                                      | 130                      |                    |                |                |                              | 1,3  |
|  | Porgand (mahe)   | 30                       |                    |                |                |                              |  |
|  | Värske kurk  | 30                       |                    |                |                |                              |  |
|  | Valge redis  | 30                       |                    |                |                |                              |  |
|  | Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)                           | 5                        |                    |                |                |                              | 11:6   |
|  | Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)  | 5                        |                    |                |                |                              | 10:2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahlt, Sinep kange, Õli, Küüslauk   |
|  | Priia piim, R 3,5 % (mahe)   | 100                      |                    |                |                |                              | 2  |
|  | Priia õun (mahe)   | 80                       |                    |                |                |                              |  |
| OODE   | Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar   | 20                       |                    |                |                |                              | 1:11:2   |
|  | Koorene sealihasupp (mahe kartul, porgand, sibul)                                | 150                      |                    |                |                |                              | 2 Sealiha, Kohvikoor 10%, Õli, Kartul, Porgand, Porulauk, Sibul  |
|  | Marja - rukkikook (mahe marjasegu, piim, muna)                                   | 80                       |                    |                |                |                              | 1:2;3 Marjasegu, Jahu nisu, Jahu rukki, Piim, Muna, Õli  |
| <b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>   |  |                          | <b>1173</b>        | <b>45,32</b>   | <b>33,43</b>   | <b>170,46</b>                |  |
| H.S  | Omllett (mahe muna, piim)  | 130                      |                    |                |                |                              | 2,3 Piim, Muna, Õli  |
|  | Sealihamääre (mahe maitsestatamata jogurt)                                       | 10                       |                    |                |                |                              | 2 Sealiha, Maitsestatamata jogurt 2,5%   |
|  | Rukkisepik, Eesti Pagar  | 30                       |                    |                |                |                              | 1:11:2   |
|  | Mustsõstra mahla jook (mahe)   | 100                      |                    |                |                |                              |  |
|  | Priia kurk   | 35                       |                    |                |                |                              |  |
| L.S  | Priia kõrvits  | 35                       |                    |                |                |                              |  |
|  | Frikadellisupp (mahe kartul, porgand, sibul, veisehakkliha, muna)                | 200                      |                    |                |                |                              | 1,3 Õli, Kartul, Petersell, värske, Porgand, Sibul, Till värske, Riivsa, Veisehakkliha, Muna, Küüslauk   |
|  | Õuna -rukki vaht (mahe õun)  | 100                      |                    |                |                |                              | 1 Jahu rukki, Õun  |
|  | Priia piim, R 3,5 % (mahe)   | 100                      |                    |                |                |                              | 2  |
|  | Värske melon   | 80                       |                    |                |                |                              |  |
|  | Kikerihemenaas (mahe)  | 20                       |                    |                |                |                              |  |
|  | Täistera rukkileib, Eesti Pagar  | 30                       |                    |                |                |                              | 1:11:2   |
|  | Maakaronid kalkunilihaga (mahe sarvekeseid, porgand, sibul)                      | 150                      |                    |                |                |                              | 1 Pasta sarvekeseid, Kalkunliha, Õli, Porgand, Sibul   |
|  | Rabarberi - jogurtismuuti (mahe maasikas, banaan, rabarber, maitsestatamata jog) | 130                      |                    |                |                |                              | 2 Maasikas, Rabarber, Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%  |
|  | <b>REEDE KOKKU :</b>   |                          |                    | <b>1201</b>    | <b>28,52</b>   | <b>39,67</b>                 | <b>185,06</b>  |
| H.S  | Täisterakaerahelbed (mahe piim)  | 180                      |                    |                |                |                              | 1,2 Täisterakaerahelbed, Piim  |
|  | Õunapüree  | 30                       |                    |                |                |                              |  |
|  | Priia piim, R 3,5 % (mahe)   | 100                      |                    |                |                |                              | 2  |
|  | Priia porgand (mahe)   | 35                       |                    |                |                |                              |  |
|  | Priia valge redis  | 35                       |                    |                |                |                              |  |
| L.S  | Kõõgiviljakottlet (mahe muna, kaalikas, kartul, porgand)                         | 50                       |                    |                |                |                              | 1,3 Jahu nisu, Muna, Õli, Rohelised herned, Kalikas, Kartul, Porgand, Till   |
|  | Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)   | 50                       |                    |                |                |                              | 1,2 Jahu nisu, Väi 82%, Piim, Õli, Petersell, Till   |
|  | Keedetud täisteranis (mahe täisteranis)  | 130                      |                    |                |                |                              |  |
|  | Jääkapsas  | 30                       |                    |                |                |                              |  |
|  | Värske paprika (mahe)  | 30                       |                    |                |                |                              |  |
|  | Kaalikas (mahe)  | 30                       |                    |                |                |                              |  |
|  | Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)  | 5                        |                    |                |                |                              | 10:2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahlt, Sinep kange, Õli, Küüslauk   |
|  | Õuna mahla jook (mahe)   | 100                      |                    |                |                |                              |  |
|  | Banaan (mahe)  | 80                       |                    |                |                |                              |  |
|  | Parimähe rukkileib, Eesti Pagar  | 25                       |                    |                |                |                              | 1:11:2   |
| OODE   | Lillkapsarüüresupp (mahe sibul, lillkapsas)                                      | 150                      |                    |                |                |                              | 2 Kohvikoor 10%, Väi 82%, Õli, Lillkapsas, Sibul   |
|  | Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)                           | 10                       |                    |                |                |                              | 11:6   |
|  | Kodune marjajook (mahe marjasegu, piim, muna)                                    | 80                       |                    |                |                |                              | 1:2;3 Marjasegu, Jahu nisu, Piim, Muna, Õli  |
| <b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU :</b>  |  |                          | <b>1178</b>        | <b>40,72</b>   | <b>39,88</b>   | <b>165,41</b>                |  |