



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 21.02 - 25.02.2022 lasteaia keskmisele rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Neljaviiljahelbepuder, mahe helbed, mahe piim	200,00	250,00	36,30	8,46	9,29
	Vaarikapüree	30,00	44,80	11,00	0,17	0,21
	Puuviljatee meega	150,00	73,70	18,20	0,00	0,24
	Värske kurk, mahe	70,00	7,21	1,47	0,07	0,42
LS	Veisepraad pikitud porgandiga(mahe)	50,00	108,00	1,16	7,06	17,30
	Aurutatud toortatar, mahe	120,00	125,00	25,60	0,90	4,36
	Tomatikaste	50,00	41,20	4,01	2,60	0,65
	Punane kapsas, kaalikas, pirn, roheline sibul, mahe 35/30/10/5	80,00	28,93	7,03	0,23	0,97
	Seemnesegu	5,00	32,81	1,13	2,34	1,11
	Õlikaste ürtidega	5,00	72,40	0,12	4,65	0,01
	Rehe rukkileib	20,00	47,20	10,70	0,24	1,28
	Maasikasmuuti	100,00	86,50	15,90	1,62	2,37
	Hurmaa	80,00	64,60	16,20	0,00	0,64
	OODE	Piima-köögiviljasupp	200,00	94,70	14,00	3,29
Kaerasepik juustuvõidega		40,00	127,00	14,40	6,04	4,28
ESMASPÄEV KOKKU:			1204,05	177,22	37,67	46,58
HS	Seitsmeviljapuder, mahe helbed, mahe piim	200,00	252,00	38,00	7,41	9,68
	Mustsõstra toormoos, mahe marjad	30,00	43,10	11,00	0,09	0,25
	Piim, mahe, pria	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Porgand mahe, pria	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Tomati-läätsesupp	250,00	134,00	21,30	3,15	7,21
	Õuna-leivakreem vahukoorega, mahe õunad	150,00	242,00	35,81	15,92	4,86
	Ruks rukkileib	30,00	68,90	15,70	0,30	1,95
	Pirn, pria, mahe	80,00	37,10	11,31	0,00	0,24
OODE	Lasagne kanaga	170,00	179,00	19,40	6,34	12,20
	Hiinakapsa-redisesalat	50,00	15,10	1,83	0,71	0,63
	Naturaalne õunamahlajook, mahe	100,00	41,30	10,30	0,10	0,25
TEISPÄEV KOKKU:			1105,00	175,30	38,36	40,99
HS	Täistera kaerahelbepuder, mahe helbed, mahe piim	200,00	247,00	34,50	7,60	8,30
	Vaarikad, mahe	30,00	12,60	2,88	0,24	0,30
	Soe piparmündijook kirssidega	200,00	65,00	16,20	3,93	5,02
	Valge peakapsas, pria	70,00	19,10	4,44	0,14	0,79
LS	Seesami ahju-tilaapiafilee	50,00	71,00	0,12	3,38	8,10
	Pärl kuskuss	130,00	158,00	32,60	0,89	5,72
	Koorekaste tilliga	50,00	94,40	3,81	8,28	1,26
	Punapeet, roheline hernes, õun 35/20/25	80,00	40,30	9,65	0,15	1,44
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	29,40	0,97	2,38	1,37
	Õli-küüslaugukaste	5,00	43,80	0,10	4,83	0,00
	Täisteraseemneleib	20,00	62,70	7,91	2,86	2,20
	Apelsin	80,00	34,20	8,16	0,08	0,88
OODE	Einevõileib	100,00	141,00	21,30	5,90	2,99
	Jogurt	150,00	106,00	21,30	6,30	3,60
KOLMAPÄEV KOKKU:			1124,50	163,94	46,96	41,97
HS	Omlett porgandiga	120,00	191,00	4,77	8,60	10,60
	Täisterasepik toorjuustuga	40,00	91,73	16,80	2,16	4,20
	Maitsevesi melissiga	100,00	0,40	0,00	0,00	0,10
	Paprika, pria	70,00	18,80	4,48	0,14	0,70
LS	Minestrone kana ja spinatiga	250,00	205,00	9,50	10,60	11,30
	Kohupiimamaius maasikapüreega	150,00	283,50	39,50	9,82	9,56
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
OODE	Õun, pria	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
	Kartulisalat kirsstomati- ja mozarellaga	150,00	119,00	17,90	4,64	5,91
	Rukkisepik	20,00	46,90	8,42	0,62	2,50
OODE	Keefiri-kamajook marjadega, keefir pria, kama mahe	150,00	182,00	34,4	3,19	5,69
	REEDE KOKKU:			1247,83	162,57	40,13
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1209,71	175,24	42,56	43,57