



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 22.04-26.04.2024 lasteaiia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	7-täisterahelbepuder	200,00	252,00	38,00	7,41	9,68
	Kirsimoos, mahe	30,00	47,90	12,00	0,02	0,21
	Puuviljatee	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	Paprika (PRIA)	70,00	19,60	4,48	0,14	0,77
LS	Kurzemestrooganov	120,00	223,00	5,54	12,10	14,50
	Tatar, aurutatud, mahe	120,00	95,80	19,90	0,60	3,58
	Kapsas, punane kapsas, värske kurk (30g/30g/20g)	80,00	19,50	4,51	0,17	0,79
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	32,90	0,01	3,65	0,02
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Rukkileib Rehe	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Õun (PRIA)	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OOD	Hernepüreesupp	180,00	234,00	25,92	9,67	13,44
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1241,20</b>	<b>167,54</b>	<b>41,36</b>	<b>50,76</b>
HS	Neljaviiljapuder	200,00	250,00	36,30	8,46	9,29
	Maasikas, mahe	20,00	8,24	2,06	0,04	0,10
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Porgand (PRIA), mahe	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Rassolnik maheveisehakklihaga	250,00	286,00	24,20	8,70	10,70
	Hapukoor	10,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Kohupiimakreem rabarberikisselliga, mahe rabarber	130,00	187,00	40,62	4,57	5,44
	Jassi seemneleib	30,00	94,00	11,90	4,29	3,30
OOD	Pirn (PRIA)	80,00	37,12	11,30	0,00	0,24
	Kartuli-munavorm maitserohelisega	120,00	110,49	16,89	2,80	5,22
	Jogurti-tillikaste, mahe jogurt	30,00	17,04	1,46	0,76	1,11
	Kakaojook	100,00	63,60	8,33	2,17	2,41
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1190,29</b>	<b>164,46</b>	<b>40,43</b>	<b>42,19</b>
HS	Täistera kaerahelbepuder	200,00	322,30	44,13	12,00	13,15
	Sõstrapüreepüree, mahe	20,00	27,60	7,03	0,06	0,17
	Hibiskusete meega	200,00	66,00	16,16	0,00	0,28
	Tomat (PRIA), mahe	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Hakk-šnitset	60,00	179,00	15,50	8,30	9,30
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Kartuli-porgandipüree, mahe	150,00	78,40	18,60	0,20	1,94
	Hiinakapsas, kaalikas, valge redis (30g/30g/20g)	80,00	21,31	4,59	0,20	1,05
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Salatikaste	5,00	32,90	0,01	3,65	0,02
	Must leib	30,00	81,50	17,70	0,33	2,94
OOD	Õun (PRIA), mahe	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
	Köögivilja-nuudlisupp, mahe nuudlid	180,00	129,60	25,08	4,33	4,00
	Mitmeviljasepik	20,00	51,20	10,20	0,56	1,58
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1243,01</b>	<b>182,88</b>	<b>45,27</b>	<b>40,59</b>
HS	Maisimannapuder	200,00	272,00	31,00	13,10	8,47
	Kodumarjamoos	20,00	26,80	6,75	0,05	0,14
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Nuikapsas (PRIA)	70,00	16,90	4,20	0,14	0,35
LS	Lõhesupp riisi ja spinatiga, mahe riis	250,00	281,00	27,30	9,20	12,00
	Sõstra-rukkivaht piimaga	130,00	120,80	31,92	2,65	2,93
	Kodukandi rukkileib	20,00	56,60	13,20	0,42	1,40
	Kiivi	80,00	44,10	10,00	0,40	0,88
OOD	Kruubi-peekoniroog, mahe kruubid	130,00	229,00	27,30	7,30	3,86
	Kurgi-jogurtikaste, mahe jogurt	40,00	26,20	1,70	1,61	1,27
	Mustsõstramahlajook, mahe	100,00	38,20	9,15	0,08	0,22
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1216,60</b>	<b>169,57</b>	<b>41,25</b>	<b>36,47</b>
HS	Toortatratangu-piimasupp, mahe	200,00	173,00	19,30	7,48	7,63
	Täisterasepik/singi-oamääre	40,00	127,80	14,49	3,24	4,37
	Redis (PRIA)	70,00	10,40	2,45	0,07	0,56
LS	Kartuli-suvikõrvitsavorm, mahe kartul (lihavaba)	180,00	290,00	44,60	9,10	9,80
	Kodujuust	30,00	31,20	0,78	1,40	3,90
	Tomat, värske kapsas(40g/40g)	80,00	19,66	4,50	0,20	0,69
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	32,90	0,01	3,65	0,02
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Banaan, mahe	80,00	72,50	17,40	0,16	0,96
OOD	Õuna-kohupiimakook, mahe õunad ja kohupiim	80,00	195,00	49,80	6,44	7,68
	Tee sidruni ja meega	200,00	38,80	15,10	0,00	0,10
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>1159,86</b>	<b>189,91</b>	<b>38,84</b>	<b>41,64</b>
<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1210,19</b>	<b>174,88</b>	<b>41,43</b>	<b>42,33</b>

PRIA piima, puu-ja köögivilja pakume iga päev