

ku	Lasteaed Tõrke menüü 25.02-28.02.2025 lasteaiaga nooremale rühmale 3-5 aastast	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
TEISIPÄEV KOKKU:			1186	34.10	42.72	167.03	
II	Vieililapuder (mahe piim)	200					1,2 5-viljalibed pudrule, Piim
	Aedmarimõõs	40					2
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					
	Pria valge redis	35					
	Pria paprika (mahe)	35					
	Külasupp sealihaga (mahe kaalikas, kartul, porgand, sibul, kapsas)	200					1 Odrakruup, Sealihaga, Oli, Kallikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Tili
	Maasika-joortõdessert (mahe maasikas, maitsestatamata jogurt)	100					2 Maasikas, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Vahukoore 35%
	Pria õun (mahe)	80					
	Munavõli (mahe muna)	15					2,3 Või 82%, Muna
	Kanepisemmelib rukkiteradega	20					1;1;2
III	Tatar hakkliha (mahe porgand, sibul)	150					Tatar, Hakkliha, Oli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Tili
	Tomatisalat hapukoorega (mahe hapukoore, tomat)	20					2 Hapukoore 20%, Tili värsked, Tomat
	Maria smuut (mahe banaan, marjasegu)	150					Marjasegu, Banaan
KOLMAPÄEV KOKKU:			1154	41.98	42.61	154.49	
II	Piima - rukkilibesupp (mahe piim)	200					1,2 Rukkilibed, Piim
	Tomatisalsa (mahe tomat)	20					Oli oliv, Petersell, värsked, Sibul punane, Tomat
	Kaerahaseik	30					1;1;2
	Pria porgand (mahe)	35					
	Pria kõrvits	35					
	Kala pikipõis (mahe muna, sibul, päevaliseemned, kõrvitsaseemned)	50					1;1;1;2;3;4 Õnne sepi, Punase kala hakkliha, Valge kala hakkliha, Muna, Oli, Sibul, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevaliseemned, Seesamiseemned, valged
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1,2 Jahu nisu, Või 82%, Piim, Oli, Petersell, Tili
	Keeadatud odrakruup	150					1
	Kaalikas (mahe)	30					
	Hinakapsas	30					
III	Värske paprika (mahe)	30					
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10,2 Oli oliv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Tili värsked, Sidrunimahli, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Seemne-õhklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	10					11,6
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2
	Värske melon	80					
	Täistera rukkileib	30					1;1;2
	Sealihapilafi (mahe porgand, sibul)	150					Ris sömer, Sealihaga, Oli, Tomatipasta 28-30%, Porgand, Sibul
	Külm hapukoorekaste (mahe hapukoore, maitsestatamata jogurt)	20					2 Hapukoore 20%, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Tili värsked
	Rabarberi-maasika smuut (mahe maasikas, banaan)	150					Maasikas, Rabarber, Banaan
	NELJAPÄEV KOKKU:			1097	37.54	29.22	172.96
II	Odrahelbepuder (mahe piim)	200					1,2 Odrahelbed, Piim
	Maria toomõõs (mahe marjasegu)	40					
	Hõiskuse tee	100					
	Tomat (mahe)	35					
	Värske kapsas (mahe)	35					
	Lihtne hakklihasupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand, sibul)	200					Veisehakkliha, Oli, Kartul, Porgand, Sibul, Tili
	Mannavaht jõhvikatega (mahe jõhvikas)	100					1 Jõhvikas, Mann
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Aedlin (mahe)	80					
	Kikerhernesõõs (mahe kikerherned)	20					Sidrunimahli, Oli, Kikerhernes, Küüslauk
III	Rehe rukkivormileib	30					1;1;2
	Kuskuss kanalihaga (mahe porgand, sibul)	150					1 Kuskuss, Kanalihaga, Oli, Porgand, Sibul
	Külm hapukoorekaste (mahe hapukoore, maitsestatamata jogurt)	20					2 Hapukoore 20%, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Tili värsked
REEDE KOKKU:			1170	42.46	44.77	150.81	
II	Omlett uridega (mahe muna, piim)	80					2,3 Piim, Muna, Oli, Petersell, Basilik
	Sealihamääre (mahe maitsestatamata jogurt)	20					2 Sealihaga, Maitsestatamata jogurt 2.5%
	Täisterasegik	30					1;1;2
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria nulkapsas	35					
	Pria valge redis	35					
	Hautatud kalkunihaliukki (mahe sibul)	50					Kalkuniliha, Oli, Sibul, Küüslauk
	Koorekaste tilluga	50					1,2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Oli, Tili
	Keeadatud kartulid (mahe)	130					
	Kõrvits	30					
III	Värske kurk	30					
	Porgand (mahe)	30					
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10,2 Oli oliv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Tili värsked, Sidrunimahli, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Seemne-õhklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5					11,6
	Mustõstra mahlapook	100					
	Banaan (mahe)	80					
	Kodukandi rukkileib	20					1;1;2
	Seige kallasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	150					4
	Punakook õuntes (mahe õun, muna, hapukoore)	80					1,2,3 Sadafilee, Oli, Kartul, Porgand, Punakook, Sibul, Tili
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1152	39.02	39.83	161.32