



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 25.09-29.09.2023 lasteaia keskmisele rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Piima-odrasupp, mahe	200,00	174,60	20,00	7,32	6,30
	Sepik/porgandivõie	50,00	128,00	18,40	5,01	2,85
	Värske kapsas (PRIA)	70,00	19,10	4,44	0,14	0,79
LS	Bõfstrooganov	120,00	284,00	17,26	7,80	9,80
	Kartul, aurutatud	120,00	88,80	18,96	0,12	2,33
	Porgand, paprika, roheline hernes 50g/20g/10g	80,00	30,26	4,68	0,26	1,18
	Seemne-pähklisegu 5g/salatikaste 5g, mahe	10,00	66,40	1,02	6,50	0,14
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Jassi seemneleib	30,00	113,00	15,00	3,76	3,20
OODE	Õun (PRIA), mahe	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
	Ahjuköögiviljad/kodujuustukaste (50g)	200,00	173,00	28,40	4,53	6,65
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1255,36</b>	<b>148,36</b>	<b>43,84</b>	<b>39,84</b>
HS	Kolmeviljapuder/aedmarjamoos	200,00	336,80	57,35	7,59	10,16
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Valge redis (PRIA)	70,00	13,23	2,03	0,07	0,56
LS	Tähestikusupp kanalihaga	250,00	172,50	22,53	10,80	3,50
	Jogurti-kookospuding apelsini-mangokastmega	150,00	250,50	34,65	9,35	6,33
	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
	Viinamarjad	80,00	57,60	13,80	0,32	0,48
OODE	Kartulivorm porrulauguga/kurgisalat 30g	180,00	163,75	25,34	4,33	7,01
	Mustsõstramahla jook, mahe	100,00	38,20	9,15	0,08	0,22
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1187,28</b>	<b>189,35</b>	<b>37,36</b>	<b>33,66</b>
HS	Keedumuna 50g/Jassi seemneleib 30g/ürdivõi 10g, mahe muna	90,00	245,00	15,25	15,21	9,56
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Porgand (PRIA)	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Ahjus küpsetatud lõhe tilli ja sidruniga	50,00	160,00	5,16	4,10	12,80
	Riis, aurutatud, mahe	120,00	154,80	34,44	0,32	3,00
	Soe koorekaste	50,00	72,50	3,47	5,95	1,15
	Kapsas, punane redis, avokaado 35/30/15g	80,00	43,91	4,27	3,02	0,92
	Seemne-pähklisegu 5g/salatikaste 5g, mahe	10,00	66,40	1,02	6,50	0,14
	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
	Pirn (PRIA), mahe	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
OODE	Värskekapsasupp segahakklihaga	150,00	117,60	6,30	7,49	5,57
	Kaerasepik	30,00	77,70	11,70	0,75	4,02
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1152,41</b>	<b>123,36</b>	<b>48,31</b>	<b>43,22</b>
HS	Hirsipuder võiga, mahe	200,00	281,00	38,80	10,10	9,94
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Nuikapsas (PRIA)	70,00	16,90	4,20	0,14	0,35
LS	Herne-kruubisupp (taimne)	250,00	272,50	36,75	6,55	12,38
	Kirsitarretis vahukoorega	130,00	171,60	31,20	12,87	2,80
	Pealinna peenleib	30,00	90,00	19,00	0,40	5,40
	Ploom (PRIA), mahe	80,00	36,56	8,01	0,24	0,40
OODE	Singipasta, mahe pasta	150,00	201,00	29,55	2,90	8,70
	Mitmeviljasepik/tomat (PRIA)	50,00	87,70	16,95	0,99	2,67
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1227,06</b>	<b>189,16</b>	<b>38,39</b>	<b>45,93</b>
HS	Piima-kaerahelbesupp	200,00	221,80	31,44	6,16	3,22
	Rukkisepik/peedihumus 30g	40,00	154,20	15,05	9,67	3,22
	Lillkapsas (PRIA)	70,00	20,20	5,29	0,14	1,12
LS	Hakk-kotlet porgandiga	60,00	110,40	3,58	7,20	7,44
	Ahjukartul ürtidega	150,00	195,00	30,15	5,37	3,69
	Tomatikaste basiilikuga, mahe	50,00	23,90	2,45	1,16	0,41
	Kaalikas, rooskapsas, värske kurk 30/30/20g	80,00	25,12	2,99	0,18	1,82
	Seemne-pähklisegu 5g/salatikaste 5g, mahe	10,00	66,40	1,02	6,50	0,14
	Must leib	30,00	81,50	17,70	0,33	2,94
	Kiivi	80,00	44,10	10,00	0,40	0,88
OODE	Kohupiima-õunakook kaerajahuga, mahe õun, mahe jahu	80,00	165,60	52,20	4,40	7,21
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>1178,02</b>	<b>176,56</b>	<b>45,71</b>	<b>35,39</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1200,03</b>	<b>165,36</b>	<b>42,72</b>	<b>39,61</b>

PRIA piima, puu-ja köögivilja pakume iga päev