

Tartu Lasteaed Tõruke menüü 25.11-29.11.2024 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoid u kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMSPÄEV KOKKU :		200	1177	43,69	38,13	167,52	
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe piim)	200					1:2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Maasikas (mahe)	40					
LS	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria porgand, Pria kurk (mahe porgand)	70					
	Kanakaste ürtidega (mahe porgand)	130					1:2 Jahu nisu, Kanaliha, Hapukoor 20%, Oli, Küüslauk, Porgand, Sibul, Till
	Kaetud täisterapasta (mahe)	130					1:3
	Värske kapsas, Värske paprika, Tomat (mahe kapsas, paprika, tomat)	110					
	Salatikaste	5					10:2 Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Õuna mahlajook (mahe)	100					
	Pria piim	80					
	Must vormileib, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Kalarisoto (mahe herned, mais, porgand, riis)	150					4 Sidrun, Saidafilee , Oli, Rohelised herned , Magusad maisiterad , Porgand, Sibul, Küüslauk, Riis sömer
OOD	Banaani-peedi smuuti (mahe banaan, maasikas, peet)	150					Maasikas , Banaan, Melon, Peet
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	10					11:6
TEISIPÄEV KOKKU :		200	1205	38,81	39,44	174,93	
HS	Nisuhelbepuder (mahe piim)	200					1:2 Nisuhelbed, Piim 2,5%
	Jõhvikapüree	40					
LS	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	200					2
	Pria tomat, Pria kapsas (mahe tomat, kapsas)	70					
	Kõggiviliasupp valgete ubadega (mahe kartul, porgand)	200					Valged oad , Oli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Till
	Kakao-kohupiimakreem	130					2 Kakaopulber, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
	Marjakaste	20					
	Pria õun (mahe)	80					
	Porgandihummus (mahe porgand)	20					Oli, Kikerhernes, Küüslauk, Sidrun, Porgand
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Omllett spinatiga (mahe piim, muna)	90					2:3 Piim 2,5%, Muna, Oli, Spinat
	Täisterasepik, Eesti Pagar	30					1:11:2
OOD	Kirsi - jogurtismuuti (mahe kirss, m/a jogurt)	130					2 Kirss, Maitsestatamata jogurt 2,5%
	Rosinad näksimiseks (mahe)	10					
KOLMAPÄEV KOKKU :		200	1170	43,69	48,49	141,77	
HS	Tatrahelbepuder (mahe piim)	200					2 Tatrahelbed, Piim 2,5%
	Kodujuust R4%	20					
LS	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria paprika, Suvikõrvits (mahe paprika, suvikõrvits)	70					
	Seapraad	50					Sealiha
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1:2 Jahu nisu, Või 82%, Piim 2,5%, Oli, Petersell, Till
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	130					2 Või 82%, Piim 2,5%, Kartul
	Värske kurk, Valge redis, Porgand (mahe porgand)	90					
	Salatikaste	5					10:2 Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5					11:6
	Mustsõstra mahlajook (mahe)	100					
	Värske melon	80					
OOD	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Kalkuni - aedviliasupp (mahe kapsas, kartul, porgand)	150					Kalkuniliha, Oli, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Uba roheline
Ploomikook (mahe muna)	80					1:3 Ploom, Jahu nisu, Tärkliis kartuli, Jahu Kaera, Muna, Oli	
NELJAPÄEV KOKKU :		90	1202	34,01	42,10	171,95	
HS	Omllett (mahe piim, muna)	90					2:3 Piim 2,5%, Muna, Oli
	Urdivõi	10					2 Sidrunimahl, Või 82%, Till värske
LS	Kaerasepik, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Õuna mahlajook (mahe)	100					
	Pria porgand, Pria lillkapsas (mahe porgand)	70					
	Värviline lõhesupp kinoaaga (mahe brokoli, kartul, lillkapsas, porgand)	200					4 Lõhe filee , Kinoa, Oli, Brokoli, Kaalikas, Kartul, Lillkapsas , Porgand, Sibul mugul, Till
	Marja- rukkivaht	100					1 Marjasegu , Jahu rukki, Mahl
	Piim, R 3,5% (mahe)	100					2
	Banaan (mahe)	80					
	Porgandihummus (mahe porgand)	20					Oli, Kikerhernes, Küüslauk, Sidrun, Porgand
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Makaronid veisehakklihaga (mahe makaron, veisehakkliha, porgand)	150					1 Pasta sarvakesed, Veisehakkliha, Oli, Porgand, Sibul
OOD	Kõrvitsa-mangosmuuti (mahe banaan, mango)	150					Banaan, Mango, Kõrvits, Mahl
	Rosinad näksimiseks (mahe)	20					
REEDE KOKKU :		200	1205	42,39	43,49	163,75	
HS	Piima-riisipud (mahe piim)	200					2 Riis pudru, Piim 2,5%
	Juustuvõie	20					2 Või 82%, Riiujuust 23%
LS	Rukkisepik, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Pria kurk, Pria nuikapsas	70					
	Maksastrooganov	130					1:2 Jahu nisu, Veisemaks, Hapukoor 20%, Oli, Sibul
	Kaetud tatar	130					
	Valge redis, Jäasalat, Tomat (mahe tomat)	90					
	Salatikaste	5					10:2 Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	200					2
	Kivi	80					
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Porgandi-odrajahu plaadiprukas (mahe porgand, keefir, muna)	90					1:2:3 Jahu odra, Keefir 2,5%, Riiujuust 23%, Muna, Oli, Porgand
OOD	Rosinad näksimiseks (mahe)	20					
	Jõhvikajogurtikokteil (mahe m/a jogurt)	130					2 Maitsestatamata jogurt 2,5%, Marjasegu
NÄDALA KESKIMINE KOKKU :		1192	40,52	42,33	163,98		