

Tartu Tõruke Lasteaed menüü 27.04-30.04.2026 lasteaiakeskmisele 4-5 aastastele		rühmale	Valmistatud kaal	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :				1059	37,62	41,61	131,73	
SP	Pima - odrakruubiupp (mahe piim)	150						1:2 Odrakruup, Pim
	Kohupiimamääre maiserohelisega	20						2 Kohupiimapasta 3%, Till, Sidrun
	Kaerasepik, Eesti pagar	30						1:2
	Värske kurk	35						
	Muukapsas	35						
	Kanaliha kana (mahe porrand)	130						2 Kanaliha, Tarkis maisi, Toidukoor 20 %, Porrand, Sibul, Till
	Keedetud täisteranis (mahe täisteranis)	130						
	Jäakapsas	40						
	Tomat	40						
	Salatikaste	5						10:2 Õli oliv, Sidrunimah, Sinep kange, Õli, Küüslauk, Maitsestatata jogurt, Till
Seemne-pähklisegu	5						11:6	
Vesi	100							
Rahe rukkivormileib, Eesti pagar	30						1	
Pim	80							
OS	Makaroniid veisehakkliha (mahe sarvekeseid)	150						1 Veisehakkliha, Sibul, Petersell, Pasta sarvekeseid, Õli
OO	Maasikasmuut	100						2 Maasikas, Maitsestatata jogurt, Keefir 2,5%
TEISPÄEV KOKKU :				1078	34,30	48,16	130,31	
SP	Rukkibelbepuder (mahe rukkibelbepuder, piim)	150						1:2 Rukkibelbepuder, Pim
	Maaska toormoos	30						
	Lihastuete leib	100						
	Kristonat	35						
	Pria kaalikas	35						
	Borš sealiha (mahe kartul, porrand)	200						Sealiha, Tomatipasta 28-30%, Porrand, Kapsas pea, Kartul, Sibul, Peet keedetud, Till
	Hapukoore R 20 %	20						2
	Rabarberi-rukkivaht	100						1 Rabarber, Jahu rukki
	Pria piim (mahe)	50						2
	Juustu vilgut	20						2
Võileiva võ	10						2	
Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30						1	
Apelsin (mahe)	80							
OS	Tatrapuder	150						
OO	Külm jogurtikaste	20						2 Maitsestatata jogurt, Küüslauk, Till
	Mango - banaanismuut	80						2 Banaan, Maitsestatata jogurt, Mango
KOLMAPÄEV KOKKU :				1195	46,15	51,50	135,41	
SP	Ahujomlett (mahe muna, piim)	100						1:2:3 Jahu nisu, Pim, Muna, Till
	Kanamääre	20						2 Kanaliha, Maitsestatata jogurt
	Rukkiseppik, Eesti pagar	30						1:2
	Pria piim (mahe)	100						2
	Värske paprika (mahe)	35						Paprika punane
	Valge redis	35						
	Ahius küpselatud valge kakaofilee	50						10:4 Meriahvenefilee, Sinep maaus, Küüslauk, Till, Sidrun
	Valge kaste maiserohelisega	50						1:2 Jahu nisu, Õli, Toidukoor 20 %, Till, Petersell
	Keedetud kartulid (mahe)	130						
	Porrand (mahe)	40						
Kapsas	40							
Salatikaste	5						10:2 Õli oliv, Sidrunimah, Sinep kange, Õli, Küüslauk, Maitsestatata jogurt, Till	
Seemne-pähklisegu	5						11:6	
Mustõstra mehilaib (mahe)	100							
Kodukandi rukkileib, Eesti pagar	20						1	
Värske melon	80							
OS	Rassolnik lihata (mahe kartul, porrand)	150						Odrakruup, Porrand, Kartul, Sibul, Till, Kurk
OO	Hapukoore R 20 %	20						2
	Õunakese kook (mahe muna)	70						1:2:3 Jahu nisu, Õun, Manna, Muna, Maitsestatata jogurt, Õli
NELJAPÄEV KOKKU :				1081	49,68	47,00	113,54	
SP	Mannapuder (mahe piim)	150						1:2 Manna, Pim
	Maria toormoos	40						
	Pria piim (mahe)	100						2
	Pria porrand (mahe)	35						
	Pria kapsas	35						
SP	Kana - nuudisupp (mahe porrand)	200						1:9 Kanaliha, Porrand, Sibul, Till, Pasta spagetid, Õli
	Kohupiimakreem maasikatega	150						2 Maasikas, Kohupiim lahja, Maitsestatata jogurt
	Munavõti (mahe muna)	20						2:3 Muna, Või 82%
	Täisterarukkileib, Eesti pagar	30						1
	Banaan (mahe banaan)	80						
OS	Ahiupirukas hakkliha-juustukalatega (mahe muna)	90						1:2:3 Hakkliha, Rivijust 23%, Sibul, Tomat, Jahu nisu, Keefir 2,5%, Õli, Muna
	Maria-kaerahelbepuder (mahe täisterakaerahelbepuder, banaan)	100						1 Marijasegu, Täisterakaerahelbepuder, Banaan
NADALA KESKMINNE KOKKU :				1103	41,94	47,07	127,75	