



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 27.06-01.07.2022 lasteaiia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Rukkibelbepuder, mahe	200,00	229,00	32,20	8,10	9,40
	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	18,80	4,48	0,14	0,70
LS	Kurzeme strooganov	120,00	223,00	5,54	16,10	14,50
	Tatar, aurutatud, mahe	120,00	95,80	19,90	0,60	3,58
	Kapsas, punane kapsas, värsked kurk (30g/30g/20g)	80,00	19,50	4,51	0,17	0,79
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Rukkileib Rehe	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
OODE	Õun (PRIA)	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
	Hakklihasupp, mahe kartul, mahe porgand	150,00	203,00	23,30	4,87	8,44
	Rukkisepik	20,00	46,90	8,42	0,62	2,50
ESMASPÄEV KOKKU:			1116,50	152,97	37,42	42,76
HS	Neljaviiljapuder	200,00	250,00	38,30	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	Külasupp maheveiseliha, mahe kartul, mahe porgand	250,00	190,00	21,70	5,50	10,30
	Hapukoor	10,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Tikrikissell kohupiimavahuga	130,00	187,00	35,62	4,57	5,44
	Jassi seemneleib	30,00	94,00	11,90	4,29	3,30
	Pirn (PRIA)	80,00	37,12	11,30	0,00	0,24
	OODE	Munapuder maitserohelisega, mahe muna	80,00	191,00	10,90	11,00
	Võisepik	30,00	106,00	11,40	6,10	2,14
	Keefir	100,00	51,90	4,20	2,50	3,14
TEISIPÄEV KOKKU:			1252,06	158,79	51,10	50,63
HS	Täistera kaerahelbepuder chia(MAHE) seemnetega	200,00	322,30	48,13	9,00	13,15
	Marja toormoos, mahe	20,00	27,30	6,83	0,08	0,16
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Tomat (PRIA)	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Ahjukana	50,00	175,00	10,17	7,30	10,70
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Kartul, aurutatud	120,00	90,60	20,90	0,12	2,35
	Porgand, kaalikas, valge redis (30g/30g/20g)	80,00	24,20	5,98	0,17	0,75
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
	Apelsin	80,00	34,20	8,16	0,08	0,88
OODE	Aedviljapüreesupp	150,00	97,30	18,22	3,37	2,23
	Kaerasepik	20,00	47,10	8,62	0,82	1,92
KOLMAPÄEV KOKKU:			1152,80	159,93	41,10	40,42
HS	Maisimanna(mahe)puder kõrvitsaseemnetega	200,00	272,00	31,00	13,10	8,47
	Aedmarjamoos	20,00	33,50	8,46	0,00	0,06
	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	Lõhesupp riisiga, mahe riis	250,00	281,00	27,30	9,20	12,00
	Jogurti-marjakreem	130,00	237,00	42,30	4,90	4,40
	Rehe rukkileib	30,00	66,40	14,00	0,42	2,19
	Arbuus	80,00	26,80	5,87	0,24	0,40
OODE	Makaronid peekoniga	130,00	233,00	20,70	6,00	13,70
	Kurgijogurtikaste	40,00	26,10	11,69	1,61	1,27
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
NELJAPÄEV KOKKU:			1311,90	180,12	40,31	47,99
HS						
LS						
OODE						
REEDE KOKKU:			0,00	0,00	0,00	0,00
NADALA KESKMINNE KOKKU:			966,652	130,3632	33,9858	36,359