

Lasteaed Tõruke menüü 28.04-02.05.2025 lasteaja nooremale rühmale 3-5 aast		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1173</b>	<b>47,82</b>	<b>44,03</b>	<b>144,78</b>	
H S	Piima - lõuna - eesti tangusupp (mahe piim)	180					1;2
	Juustu viilud	20					2
	Võileiva või	5					2
	Rukkiseplik, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Värske kurk	35					
	Nuikapsas	35					
L S	Hautatud kalkunilihatükid (mahe sibul)	50					
	Koorekaste tilliga	50					1;2
	Keedetud täisteraniis (mahe täisteraniis)	130					
	Värske kapsas (mahe)	30					
	Peet (mahe)	30					
	Spinat	30					
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11;6
	Salatikaste ( mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria piim (mahe)	80					
O O E	Kanapasta (mahe spiraalid,paprikasegu,porgand)	150					1
	Porgandisalat (mahe porgand)	20					
	Marja smuuti (mahe banaan,marjasegu)	100					
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1179</b>	<b>44,24</b>	<b>45,51</b>	<b>148,07</b>	
H S	Munapuder (mahe piim,muna)	100					1;2;3
	Kanavoie	20					2
	Kaeraseplik, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Pria piim, R 3.5 % (mahe )	100					2
	Kirssomat (mahe)	35					
L S	Pria porgand (mahe)	35					
	Selge kalasupp (mahe kartul,porgand,sibul)	200					4
	Kakao - jogurtidessert banaaniga (mahe banaan,maitsestatamata jogurt)	150					2
	Kiivi (mahe)	80					
	Urdimaäre	20					2
	Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
O O E	Sealihakaste ürtidega (mahe hapukoor,sibul)	80					1;2
	Keedetud tatar	80					
	Jõhvikasmuuti (mahe banaan,jõhvikas,maitsestatamata jogurt)	100					2
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1178</b>	<b>32,45</b>	<b>42,45</b>	<b>169,43</b>	
H S	Hirsi-õunapuder (mahe Õun,hirss,piim)	180					2
	Aedmarjamoos	30					
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria kurk	35					
	Pria kapsas (mahe)	35					
L S	Hautatud kartulid kanalihaga (mahe kartul,porgand)	200					
	Porgand (mahe)	30					
	Värske paprika (mahe)	30					
	Valge redis	30					
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11;6
	Salatikaste ( mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2
	Mustsõstra mahajook (mahe)	100					
	Pria õun (mahe)	80					
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Peedisupp (mahe kartul,peet,porgand,sibul)	150					
O O E	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2
	Ploomikook (mahe muna)	90					1;3
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>1195</b>	<b>34,64</b>	<b>46,21</b>	<b>160,93</b>	
H S	Riisihelbepuder (mahe piim)	180					2
	Marja toormoos (mahe mustikas,vaarikas,maasikas)	30					
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria valge redis	35					
	Pria paprika (mahe)	35					
L S	Makaronid hakklihaga Mahe pasta sarvekesed,veisehakkliha,sibul)	200					1
	Hiinakapsas	30					
	Värske kurk	30					
	Tomat (mahe)	30					
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11;6
	Salatikaste ( mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2
	Hibiskuse tee	100					
	Värske melon	80					
	Täistera rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Muljapuder (mahe kartul,sibul,piim)	150					1;2
O O E	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20					2
	Marja - banaanismuuti (mahe marjasegu,banaan,maitsestatamata jogurt)	100					2
<b>NADALA KESKMINNE KOKKU :</b>			<b>1181</b>	<b>39,79</b>	<b>44,55</b>	<b>155,8</b>	