



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 28.02 - 04.03.2022 lasteaia keskmisele rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Odrahelbepuder, mahe helbed, mahe piim	200,00	279,00	44,60	7,97	9,58
	Mangopüree	30,00	38,20	9,37	0,11	0,14
	Saialilletee mee ja sidruniga	100,00	29,60	7,27	0,00	0,13
	Kirsstomat, pria	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Kana-ananassipada	140,00	187,00	8,41	9,70	10,60
	Kinoa, mahe	130,00	139,00	26,00	2,00	5,51
	Valge redis, jääsalat, spinat, valge kapsas 20/15/10/35	80,00	16,40	3,54	0,15	0,91
	Sinepi-õlikaste	5,00	36,30	0,38	3,86	0,02
	Seemnesegu	5,00	29,00	0,87	2,38	1,37
	Rukkileib	20,00	47,20	10,70	0,24	1,28
	Banaani-maasikasmuuti, mahe õun	100,00	60,22	9,74	1,47	2,30
OODE	Kiivi	80,00	44,10	10,00	0,40	0,88
	Porgandi-kikerhermekotlet	140,00	197,00	24,60	9,30	6,01
	Jogurti-tomatikaste	50,00	40,90	2,92	2,63	1,46
Pett	100,00	34,10	4,30	0,50	3,10	
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1193,32</b>	<b>166,13</b>	<b>40,92</b>	<b>43,71</b>
HS	Kolmeviljapuder linaseemnetega, mahe helbed, mahe piim, mahe seemned	200,00	278,00	34,30	11,50	11,40
	Aedmarjamoos	20,00	33,50	8,46	0,00	0,06
	Piim, mahe, pria	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Valge redis, pria	70,00	13,20	3,15	0,07	0,56
LS	Hernesupp sealihaga, mahe kruup	250,00	354,00	36,80	14,30	10,80
	Vastlakukkel	65,00	207,00	27,00	6,56	3,39
	Kodupaiga rukkileib	30,00	66,40	15,30	0,27	1,62
OODE	Mandariin	80,00	34,90	8,34	0,08	0,72
	Kartuli-munavorm värskete ürtidega, mahe kartul, mahe muna, mahe piim	150,00	147,21	23,43	3,41	6,67
	Värskekurgisalat	30,00	9,75	0,64	0,76	0,21
	Õunamahla jook mahe	100,00	41,30	10,30	0,00	0,25
Terasepik	20,00	49,60	9,90	0,38	2,20	
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1304,66</b>	<b>182,31</b>	<b>41,52</b>	<b>41,18</b>
HS	Rukkibelbepuder, mahe rukkibelbed, mahe piim	200,00	229,00	32,20	8,10	9,40
	Kirsimoos	30,00	47,90	12,00	0,02	0,21
	Piim, mahe, pria	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Porgand, mahe, pria	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Oapikpoiss kapsaga	50,00	84,80	10,70	3,76	3,30
	Aurutatud mahe metsikriis	130,00	206,00	46,20	0,75	4,64
	Valge soe kaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Avokaado, kapsas, kõrvits, punane redis 10/25/25/20	80,00	34,66	4,15	2,05	0,83
	Seemned, päklikid, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Vürtsikas õlikaste	5,00	43,70	0,04	4,84	0,01
	Möldri leib	20,00	48,40	10,70	0,32	1,40
OODE	Pim, pria	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
	Ahju-köögiviljad	130,00	123,93	16,47	2,40	2,50
	Mitmeviljaterakukkel	20,00	53,90	10,20	0,94	2,03
	Astelpajusmuuti	100,00	105,00	20,40	1,95	2,51
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1236,39</b>	<b>189,97</b>	<b>40,69</b>	<b>33,24</b>
HS	Hirsipuder, mahe hirss, mahe piim	200,00	246,00	40,70	5,65	8,90
	Maasikapüree, mahe maasikad	30,00	22,20	5,48	0,03	0,19
	Piim, mahe, pria	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Nuikapsas, pria	70,00	16,90	4,20	0,14	0,35
LS	Lõhesupp selleri- ja munaga	250,00	219,00	27,80	9,80	11,20
	Jogurti-kirsitarretis, mahe jogurt	130,00	166,00	22,20	1,31	3,50
	Toolse leib	30,00	66,70	14,80	0,45	1,95
OODE	Õun, mahe, pria	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
	Täisterapastavorm peekoniga	150,00	238,00	23,90	12,60	10,80
	Tomatisektor, mahe, pria	50,00	10,90	2,45	0,15	0,30
	Seemnesepik	20,00	55,70	11,00	0,72	2,00
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1149,80</b>	<b>168,03</b>	<b>35,05</b>	<b>42,49</b>
HS	Tatrapuder, mahe tatar	200,00	215,00	36,90	4,36	8,59
	Hapukoor	20,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Naturaalne õuna täismahl, mahe	100,00	41,30	10,30	0,00	0,25
	Peet, pria	70,00	27,40	6,58	0,14	0,84
LS	Seapraad	60,00	178,00	0,00	7,40	9,30
	Ahjukartul	130,00	130,00	28,50	2,37	2,20
	Koorekaste	40,00	78,72	3,18	3,10	1,06
	Kapsas, rukkola, tomat, kurk 25/5/30/20	80,00	34,05	3,75	1,08	0,66
	Seemned, päklikid, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Õlikaste tüümianiga	5,00	35,30	0,04	3,90	0,01
	Rukkileib	20,00	47,20	10,70	0,24	1,28
OODE	Apelsin	80,00	34,20	8,16	0,08	0,88
	Kodujuust	90,00	128,70	2,80	8,79	9,63
	Võileib singiga	45,00	123,00	16,20	4,73	4,49
	Kamajook	100,00	92,20	14,20	2,44	4,11
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>1240,47</b>	<b>143,05</b>	<b>45,53</b>	<b>45,09</b>
<b>NÄDALA KESKINE KOKKU:</b>			<b>1194,85</b>	<b>165,44</b>	<b>41,75</b>	<b>41,91</b>