



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 29.04-03.05.2024 lasteaiia nooremale rühmale 3-5 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Riisipuder, mahe piim ja riis	200,00	226,00	41,60	3,70	5,94
	Mustsõstra-vaarika toormoos, mahe	20,00	20,40	4,30	0,10	0,01
	Kummelitee meeega	100,00	49,10	12,10	0,00	0,16
	Porgand (PRIA)	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Bolognese kaste	120,00	119,64	4,82	7,69	6,96
	Täisterapasta, keedetud, mahe	120,00	189,60	37,92	0,95	6,48
	Porgand, hernes, melon	80,00	38,88	5,58	0,26	2,07
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Kaerasepik	34,00	88,00	14,00	1,20	4,60
	Banaan	80,00	54,08	12,24	0,16	0,64
CODE	Kartuli-lillkapsavorm juustuga	150,00	146,10	23,55	2,64	5,81
	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
	Apelsini mahla jook, mahe	100,00	37,80	8,40	0,20	0,70
ESMASPÄEV KOKKU:			1213,40	195,98	28,37	39,32
HS	Neljaviiljahelbepuder, mahe	200,00	250,00	31,80	8,46	9,28
	Vaarikatoormoos, mahe	20,00	13,10	6,09	0,15	0,19
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Kaalikas (PRIA)	70,00	26,80	6,37	0,21	0,96
LS	Guljašš-suppi kikerhernestega (lihavaba), mahe kikerhersed	250,00	275,00	19,80	14,73	11,78
	Panna cotta mustikapüreega, mahe maasikas	150,00	184,50	23,06	7,75	5,45
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Õun (PRIA), mahe	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
CODE	Tatra-kanasalat tomatitega, mahe tatar	130,00	140,38	24,48	1,23	9,12
	Kapsa-paprikaviilud	30,00	8,11	1,91	0,06	0,32
	Kaerasepik	30,00	70,60	12,90	1,23	2,88
TEISIPÄEV KOKKU:			1179,79	160,06	40,42	46,42
HS	Piima-odrakruubisupp, mahe piim ja kruubid	200,00	179,00	21,90	9,48	5,97
	Võiseplik singi ja kurgiga	60,00	135,00	14,60	6,30	6,06
	Kapsas (PRIA)	70,00	19,10	4,44	0,14	0,79
	Bõfstrooganov veiselihast, mahe veis	120,00	284,00	21,26	7,80	9,80
LS	Kartulipüree, mahe	150,00	120,45	25,80	0,17	3,15
	Porgand, paprika, roheline hernes (50g/20g/10g)	80,00	28,82	7,02	0,18	1,01
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	32,90	0,01	3,65	0,02
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Jassi seemneleib	20,00	62,70	7,91	2,86	2,20
	Melon	80,00	21,40	4,96	0,08	0,48
	Ahjukoogiviljad, mahe porgand ja kartul (lihavaba)	150,00	133,00	26,60	2,74	2,48
CODE	Kodujuustukaste	50,00	40,00	1,80	1,79	4,17
	Kakaojook	100,00	63,00	10,30	0,60	3,82
KOLMAPÄEV KOKKU:			1220,27	152,28	42,59	44,38
HS	Muna-ürdivõi 60g/Jassi seemneleib 30g, mahe muna	90,00	245,00	17,26	15,21	9,56
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Paprika (PRIA), mahe	70,00	19,60	4,48	0,14	0,77
	Kodune seljanka	250,00	198,00	24,70	7,52	9,40
LS	Hapukoor, R 20%, mahe	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kirsitarretis vanillikastmega, mahe kirss	130,00	110,00	26,40	2,12	3,99
	Must leib	20,00	54,30	11,80	0,22	1,96
	Apelsin, mahe	80,00	34,20	8,16	0,08	0,88
	Spageti-hakkliharoog, mahe spagett ja hakkliha	130,00	268,50	42,45	5,07	12,08
CODE	Jogurti-tillikaste, mahe jogurt	40,00	22,30	6,31	1,00	1,47
	Sepik	30,00	74,10	14,80	0,74	2,78
NELJAPÄEV KOKKU:			1153,20	163,79	40,55	48,17
HS	Tatrahelbepuder	200,00	213,00	37,40	7,18	8,62
	Või, R 82% mahe	5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Piparmünditee	100,00	81,90	20,40	0,00	0,11
	Porgand (PRIA), mahe	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Seesamiahjukala	120,00	224,00	0,22	9,90	10,90
	Soe koorekaste	50,00	93,42	3,83	8,12	1,35
	Riis, aurutatud, mahe	120,00	137,00	31,30	0,28	2,65
	Punane kapsas, hiinakapsas, aeduba (50g/20g/10g)	80,00	22,46	5,02	0,22	1,06
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	32,90	0,01	3,65	0,02
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
	Pirn (PRIA), mahe	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
	OOD	Rabarberikook kaerajahuga, mahe rabarber	80,00	205,00	39,30	4,20
Taimetee		200,00	38,80	15,10	0,00	0,10
REEDE KOKKU:			1331,28	195,36	45,22	35,32
NADALA KESKMINE KOKKU:			1221,13	167,87	42,20	43,57

PRIA piima, puu-ja köögivilja pakume iga päev