Tartu Tõrukese Lasteaed menüü 29.12-02.01.2026 lasteaia keskmisele rühmale 4-5 aastastele		Valmistoidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
	ESMASPÄEV KOKKU :		**1061**	**39,03**	**39,60**	**139,67**		
HS	Neljaviljapuder (mahe neljaviljahelbed, piim)	150					1;2	4- viljahelbed pudrule, Piim
HS	Aedmarjamoos	20						
HS	Pria piim (mahe)	100					2	
HS	Värske paprika (mahe)	35						
HS	Pria porgand (mahe)	35						
LS	Sealihakaste ürtidega	130					1;2	Sealiha , Jahu nisu, Hapukoor 20%, Õli, Petersell, Till, Sibul
LS	Keedetud tatar	130						
LS	Värske kapsas (mahe)	40						
LS	Tomat (mahe)	40						
LS	Salatikaste (mahe jogurt)	5					10;2	Õli oliiv, Maitsestamata jogurt, Till värske, Sidrunimahl, Õli, Sinep kange, Küüslauk
LS	Seemne-pähklisegu (mahe kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, pähklid)	5					11;6	
LS	Vesi	100						
LS	Täisterarukkileib, Eesti pagar	30					1	
LS	Pirn (mahe)	80						
TOO	Koorene pasta kalkunilihaga (mahe makaron, porgand)	150					1;2	Kalkuniliha, Õli, Toidukoor 20 %, Porgand, Sibul, Till värske, Pasta sarvekesed
TOO	Kirsi-banaani keefirikokteil (mahe banaan)	100					2	Banaan, Kirss, Keefir 2,5%
	TEISIPÄEV KOKKU :		**1054**	**44,18**	**31,90**	**143,08**		
HS	Ahjuomlett (mahe muna, piim)	90					1;2;3	Jahu nisu, Piim, Muna, Till värske
HS	Kanamääre (mahe jogurt)	20					2	Kanaliha, Maitsestamata jogurt
HS	Kaerasepik, Eesti pagar	30					1;2	
HS	Soe piparmündi - marjajook	100						
HS	Värske kurk	35						
HS	Valge redis	35						
LS	Porgandi - kikerherne püreesupp (mahe kikerhernes, porgand, õun)	200					2	Õun, Toidukoor 20 %, Porgand, Kikerherned
LS	Röstitud sepikukuubikud	20					1	
LS	Marja- rukkivaht	120					1	Jahu rukki, Marjasegu
LS	Pria piim (mahe)	100					2	
LS	Juustuvõie	20					2	Riivjuust 23%, Või 82%
LS	Kodukandi rukkileib, Eesti pagar	30					1	
LS	Banaan (mahe)	80						
ÕDTOO	Kalaqulaš (mahe porgand)	75					2;4	Saidafilee,Porgand, Sibul, Tomatipasta 28-30%, Toidukoor 20 %, Till, Riisijahu
ÕDTOO	Keedetud riis (mahe riis)	75						
ÕDTOO	Maasikasmuuti (mahe jogurt)	100					2	Maasikas, Maitsestamata jogurt, Keefir
	KOLMAPÄEV KOKKU :		**1065**	**41,07**	**38,48**	**136,48**		
HS	Piima - hirsisupp (mahe hirss, piim)	150					2	Hirss, Piim
HS	Kohupiimamääre maitserohelisega	20					2	Kohupiimapasta 3%, Till värske, Sidrun
HS	Rukkisepik, Eesti pagar	30					1;2	
HS	Pria kapsas (mahe)	35						
HS	Tomat (mahe)	35						
LS	Kodused kananagitsad (mahe jogurt, muna)	50					1;2;3	Riivsai, Jahu maisi, Maitsestamata jogurt, Kanaliha, Muna
LS	Koorekaste tilliga	50					2	Õli, Toidukoor 20 %, Till, Riisijahu
LS	Keedetud täisterapasta (mahe pasta)	130					1	
LS	Peet (mahe)	40						
LS	Värske paprika (mahe)	40						
LS	Salatikaste (mahe jogurt)	5					10;2	Õli oliiv, Maitsestamata jogurt, Till värske, Sidrunimahl, Õli, Sinep kange, Küüslauk
LS	Seemne-pähklisegu (mahe kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, pähklid)	5					11;6	
LS	Vesi	100						
LS	Rehe rukkivormileib, Eesti pagar	30					1	
LS	Mandariin (mahe)	80						
TOO	Kook marjadega (mahe muna, piim)	80					1;2;3	Jahu nisu, Marjasegu , Õli, Piim, Muna
TOO	Mustsõstra mahlajook (mahe)	100						
	REEDE KOKKU :		**1062**	**30,54**	**43,57**	**140,89**		
HS	Kaerahelbe- õunapuder (mahe kaerahelbed, õun, piim)	150					1;2	Täisterakaerahelbed, Õun, Piim
HS	Vaarika-maasika toormoos	30						
HS	Pria piim (mahe)	100					2	
HS	Tomat (mahe)	35						
HS	Nuikapsas	35						
LS	Värskekapsa - hakklihautis (mahe porgand, kapsas)	130						Hakkliha , Porgand, Till, Kapsas pea, Sibul
LS	Keedetud kartulid (mahe kartul)	130						
LS	Värske kurk	40						
LS	Porgand (mahe)	40						
LS	Salatikaste (mahe jogurt)	10					10;2	Õli oliiv, Maitsestamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Õli, Sinep kange, Küüslauk
LS	Seemne-pähklisegu (mahe kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, pähklid)	5					11;6	
LS	Vesi	100						
LS	Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar	30					1;2	
LS	Apelsin (mahe)	80						
ÕDTOO	Tatrapuder	150						
ÕDTOO	Hapukoor	20					2	
ÕDTOO	Marja - banaanismuuti (mahe banaan, jogurt)	100					2	Banaan, Marjasegu , Maitsestamata jogurt
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**1061**	**38,7**	**38,39**	**140,03**		