



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 30.01-03.02.2023 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Odratangupuder peekoniga, mahe tang, mahe piim	200,00	270,00	34,00	13,10	8,18
	Hapukoor, mahe	20,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Porgand (PRIA), mahe	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Pasta veisehakklihaga, mahe pasta ja veisehakkliha	180,00	229,00	28,20	6,24	17,20
	Tomatikaste	40,00	27,80	2,37	0,92	0,34
	Kapsas, redis, porrulauk (50g/20g/10g)	80,00	18,98	4,38	0,14	0,91
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
	Kiivi, mahe	80,00	44,10	10,00	0,40	0,88
OODE	Kana-riisisupp, mahe riis	150,00	192,00	23,00	4,06	11,60
	Sepik	20,00	49,40	9,89	0,50	1,85
ESMASPÄEV KOKKU:			1154,58	146,42	43,23	49,22
HS	Ricotta kohupiim maitserohelisega	120,00	197,00	14,24	10,80	10,80
	Sepik munavõidega, mahe muna, mahe või	40,00	122,00	14,40	5,99	3,00
	Puuviljatee, mahe	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	Kapsas (PRIA)	70,00	19,10	4,44	0,14	0,79
LS	Külasupp sealihaga	250,00	224,00	17,40	12,50	10,00
	Hapukoor, mahe	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Karamellpuding mustasõstrakeedisega mahe	130,00	207,30	48,80	3,24	2,54
	Rehe rukkileib	30,00	67,80	15,80	0,30	1,50
	Õun (PRIA), mahe	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OODE	Pannikartulid, mahe kartul	150,00	174,00	24,50	7,67	2,86
	Värske kurgi-punasekapsasalat hapukoorega, mahe hapukoor	50,00	17,20	2,91	0,60	0,54
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
TEISIPÄEV KOKKU:			1218,90	173,37	47,59	35,66
HS	Nisuhelbepuder kõrvitsaseemnetega, mahe piim	200,00	229,30	23,98	11,96	8,04
	Mustikad	20,00	11,80	2,70	0,16	0,22
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Tomat (PRIA)	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Ahjulohe-köögiviljahautis	120,00	152,00	13,57	8,53	15,90
	Kartuli-brokkolipüree, mahe kartul	120,00	84,40	17,10	0,65	3,46
	Hiinakapsas, herned, porgand (20g/20g/40g)	80,00	31,52	7,02	0,22	1,58
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Must vormileib	30,00	81,60	17,70	0,33	2,94
	Pirn (PRIA)	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
OODE	Sealihaspüree azuki ubadega, mahe oad, mahe kartul	150,00	176,50	23,90	1,65	2,70
	Kaerasepik	30,00	70,60	12,90	1,23	2,88
KOLMAPÄEV KOKKU:			1061,52	141,67	37,74	43,47
HS	Maisimannapuder mahe piim, mahe manna	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
	Kodumarjamoos	30,00	39,80	10,00	0,08	0,21
	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	Minestroonesupp kikerhernestega, mahe kikerherned	250,00	240,00	33,70	8,12	10,80
	Sepiku-kohupiimavorm piimaga	130,00	264,90	31,90	6,99	8,81
	Jassi seemneleib	20,00	62,70	7,91	2,86	2,20
	Melon	80,00	21,40	4,96	0,08	0,48
OODE	Aedvilja-lasagne	120,00	176,00	25,30	5,50	8,41
	Värske salat	50,00	20,20	2,98	0,90	0,58
NELJAPÄEV KOKKU:			1243,80	162,77	44,83	46,32
HS	Piima-riisisupp, mahe piim	200,00	171,00	20,70	7,00	6,51
	Täisterasepik oapasteediga	40,00	85,10	16,20	0,97	3,89
	Paprika (PRIA), mahe	70,00	18,80	4,48	0,14	0,70
LS	Hakkliha-porgandipall, mahe porgand	70,00	221,00	20,52	9,90	9,21
	Koore-ürdikaste	50,00	52,50	3,90	3,33	1,73
	Kartul, mahe	120,00	90,00	20,90	0,12	2,35
	Punapeet, õun, frillisesalat (50g/25g/5g)	80,00	32,31	8,18	0,11	0,65
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Rukkileib	30,00	69,90	16,00	0,24	1,92
OODE	Pirn (PRIA)	80,00	37,10	11,31	0,00	0,24
	Õunakook täistera rukkijahuga, mahe õun, mahe jahu	80,00	327,00	55,00	4,80	5,55
	Vaarika toormoos, mahe	30,00	19,60	4,64	0,22	0,28
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
REEDE KOKKU:			1260,51	187,56	37,53	36,47
NADALA KESKMINNE KOKKU:			1187,86216	162,3584	42,1846	42,2268