

Tartu Lasteade Tõruke menüü 04.10. - 08.10.2021 lasteaia keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe helbed, mahe piim	200,00	337,00	48,50	10,60	12,30
	Maasikas, mahe	20,00	8,24	2,06	0,04	0,10
	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	Veisehakklihakaste, mahe veisehakkliha	120,00	305,00	25,09	19,10	14,50
	Aurutatud toortatar, mahe	120,00	125,00	25,60	0,90	4,36
	Porgand (mahe), kaalikas, tomat 30/30/20	80,00	24,90	6,26	0,14	0,71
	Seemned, päklikid, mahe	5,00	29,40	0,97	2,45	1,18
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Rehe rukkileib	30,00	68,90	15,70	0,30	1,95
	Õun, pria	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OODE	Aedviljasupp valgete ubadega, mahe oad	180,00	257,00	39,10	2,49	8,29
	Kaerasepik	20,00	47,10	8,62	0,82	1,92
ESMASPÄEV KOKKU:			1363,14	191,63	45,08	48,97
HS	Hirsipuder, mahe hirss, mahe piim	200,00	246,00	40,70	6,65	8,90
	Vaarikad, mahe	30,00	12,60	2,88	0,24	0,30
	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	Lõhesupp mahe kartuliga	250,00	317,00	16,80	21,30	15,80
	Rukkivaht, mahe rukkijahu, mustasõstratoormoosiga, mahe marjad, mahe suhkur	130,00	299,00	48,70	0,29	1,86
	Kodukandi rukkileib	30,00	62,80	14,00	0,42	2,19
	Melon, mahe	80,00	21,40	4,96	0,08	0,48
OODE	Kuskuss paprika ja suvikõrvitsaga	150,00	190,00	39,10	1,09	6,96
	Hapukoorekaste, mahe hapukoor	30,00	41,50	1,25	5,59	1,04
	Keefiri-marjasmuuti	150,00	114,00	21,20	2,14	3,21
TEISIPÄEV KOKKU:			1396,80	200,24	42,14	44,46
HS	Piima-riisipuder, mahe riis, mahe piim	200,00	231,00	30,70	9,00	8,51
	Sepik toorjuustu-kurgimäärdega	30,00	129,00	25,10	3,53	4,95
	Tomat, pria	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Porgandi(mahe)-lääts(mahe)pikkpoiss	60,00	226,10	29,90	5,48	4,59
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Kartulipüree	150,00	106,00	22,60	0,73	3,23
	Hiinakapsas, kurk, valge redis 30/30/20	80,00	12,90	2,49	0,14	0,82
	Seemned, päklikid, mahe	5,00	29,40	0,97	2,45	1,18
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Rehe rukkileib	30,00	68,90	15,70	0,30	1,95
	Pirri , pria	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
OODE	Soe pasta-kanasalat köögiviljadega	150,00	246,00	28,40	6,19	12,70
	Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
	Täisterasepik	20,00	49,60	9,90	0,38	2,20
KOLMAPÄEV KOKKU:			1371,70	192,44	44,83	47,07
HS	Kolmeviljapuder linaseemnetega, mahe helbed, mahe piim, mahe seemned	200,00	324,80	36,28	15,55	13,21
	Aedmarjamoos	20,00	33,50	8,46	0,00	0,06
	Piim, mahe, pria	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Kaalikas, pria	70,00	25,20	6,37	0,04	0,96
LS	Hernesupp sealihaga, mahe kruup	250,00	309,00	28,80	15,00	15,80
	Jogurti-kirsitarretis, mahe jogurt	130,00	163,00	34,40	1,02	4,53
	Kodupaiga rukkileib	30,00	66,40	15,30	0,27	1,62
	Ploom, pria	80,00	36,50	9,41	0,24	0,40
OODE	Kartuli-munavorm värskete ürtidega, mahe kartul, mahe muna, mahe piim	150,00	248,89	33,37	6,41	6,67
	Värsketurkisalat	30,00	3,09	0,63	0,03	0,18
	Õunamahlajook mahe	100,00	41,30	10,30	0,00	0,25
	Terasepik	20,00	49,60	9,90	0,38	2,20
NELJAPÄEV KOKKU:			1371,08	197,92	43,14	49,17
HS	Maisimannapuder, mahe maisimanna, mahe piim	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
	Mustika-sõstratoormoos, mahe	30,00	61,90	15,70	0,00	0,00
	Puuviljatee, mahe	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	Paprika, pria	70,00	18,80	4,48	0,14	0,70
	Ahjukana, kanakintsufilee	60,00	150,00	0,21	8,76	17,60
LS	Täisterapasta, mahe	120,00	159,00	33,10	1,25	5,27
	Värsketomatsalat, värsked idud, peet 35/20/5/20	80,00	39,65	7,30	0,67	2,22
	Seemned, päklikid, mahe	5,00	29,40	0,97	2,45	1,18
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Seemneleib	30,00	93,90	11,80	4,29	3,30
	Arbus	80,00	26,80	5,87	0,24	0,40
OODE	Õunakook täistera kaerajahuga, mahe jahu, mahe muna	80,00	351,00	53,30	12,30	2,78
	Jogurti-rukkikamajook, mahe jogurt, mahe rukkikama	100,00	82,50	11,60	2,49	4,12
REEDE KOKKU:			1395,15	191,96	50,29	46,50
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1379,57	194,84	45,10	47,23

Tartu Lasteaed Tõruke menüü 11.10 - 15.10.2021 lasteaija keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Odrahelbepuder päevalilleseemnetega, mahe helbed, mahe piim,	200,00	327,10	43,53	13,13	10,41
	Mustikas, mahe	20,00	11,80	2,70	0,16	0,22
	Piim, mahe, pria	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Porgand, mahe	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Ahjus küpsetatud tilaapiafilee	60,00	105,90	5,44	4,05	11,00
	Aurutatud riis, mahe	120,00	137,00	31,30	0,28	2,65
	Soe koorekaste tilliga	50,00	90,03	3,74	7,80	1,38
	Kapsas, kaalikas, tomat 30/30/20	80,00	23,19	5,57	0,14	0,87
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	29,40	0,97	2,45	1,18
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Hapupiima-vaarikakokteil, mahe vaarikas	100,00	120,50	34,92	1,83	2,48
	Rehe rukkileib	30,00	68,90	15,70	0,30	1,95
	Õun, pria	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
CODE	Kartuli-veisehakklihasupp, mahe kartul, mahe hakkliha, mahe porgand	180,00	222,00	18,80	8,60	13,80
	Seemneleib	20,00	62,60	7,88	2,86	2,20
	ESMASPÄEV KOKKU:		1364,82	192,03	49,83	51,86
HS	Omlett maitserohelisega, mahe muna	120,00	207,98	5,49	13,48	9,80
	Sepik juustuvõidega	30,00	95,60	14,80	4,53	3,21
	Piim, mahe, pria	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Kaalikas, pria	70,00	25,20	6,37	0,04	0,96
LS	Rassolnik sealihaga, mahe kartul, mahe kruup, mahe porgand	250,00	206,00	24,40	9,83	10,00
	Hapukoor, mahe	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimavorm marjakastmega, mahe marjad, mahe muna	130,00	301,30	58,90	6,57	11,99
	Koolileib	30,00	62,90	14,50	0,33	2,10
	Viinamarjad	80,00	57,60	13,80	0,32	0,48
CODE	Täisterariisi-köögiviljavormiroog, mahe riis,	180,00	236,00	18,50	7,00	7,11
	Kaerasepik	20,00	47,10	8,62	0,82	1,92
	Mustasõstramahli, mahe	100,00	45,50	21,10	0,10	0,10
TEISIPÄEV KOKKU:		1377,18	191,56	49,37	51,29	
HS	Rukkileibepuder, mahe helbed, mahe piim	200,00	229,00	32,20	8,10	9,40
	Maasikatoormoos, mahe maasikas	30,00	56,50	24,10	0,03	0,09
	Keefiri-kamajook, mahe kama,	150,00	188,00	21,30	3,67	6,17
	Punane kapsas, pria	70,00	21,80	5,11	0,21	0,77
LS	Veisehakklihapall, mahe veisehakkliha	60,00	175,00	20,50	3,57	10,70
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Kartuli-brokkoli-püree, mahe kartul	150,00	127,00	21,80	0,90	4,24
	Hiinakapsas, porgand, valge redis 30/30/20	80,00	18,73	4,21	0,17	0,82
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	29,40	0,97	2,45	1,18
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Seemneleib	30,00	93,90	11,80	4,29	3,30
	Pirn, pria	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
	Köögiviljapüreesupp, mahe kartul, mahe porgand	200,00	169,60	21,80	7,70	1,73
CODE	Röstitud sepikukuubikud	10,00	32,30	6,43	0,25	1,43
	Terakukkel	20,00	53,9	10,2	0,944	2,03
	KOLMAPÄEV KOKKU:		1365,93	195,72	44,80	43,43
HS	5-täisterahelbepuder amarandi seemnetega, mahe helbed, mahe piim	200,00	240,70	46,33	8,84	8,41
	Aedmarjamoos	20,00	33,50	8,46	0,00	0,06
	Piim, mahe, pria	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Paprika, pria	70,00	18,80	4,48	0,14	0,70
LS	Tomatine oanuudlisupp, mahe porgand	250,00	222,00	30,10	7,57	5,63
	Sepikuvorm marjadega	80,00	296,00	36,30	4,15	4,61
	Piim, mahe, pria	70,00	48,90	3,29	2,94	2,31
	Rehe rukkileib	30,00	68,90	15,70	0,30	1,95
	Banaan, pria	80,00	71,80	17,40	0,08	0,96
CODE	Ahjuköögiviljad köömne- ja kõrvitsaseemnetega, mahe kartul, mahe porgand, mahe seemned	150,00	212,50	22,07	12,03	6,89
	Jogurti-ürdikaste, mahe jogurt	30,00	16,70	1,40	0,75	1,10
	Võiseplik, mahe või	20,00	70,70	7,57	4,06	1,42
NELJAPÄEV KOKKU:		1370,30	197,80	45,06	37,34	
HS	Piima-nuudlisupp, mahe piim, mahe pasta	200,00	266,00	40,60	7,77	9,19
	Sepik kalavõidega	30,00	82,40	15,80	3,10	3,12
	Tomat, pria	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Ahjukintsufilee koorekastmes	120,00	215,00	5,21	10,76	17,60
	Kuskuss aedviljaga	120,00	159,00	33,10	1,25	5,27
	Peet, rohelistes herned, kurk, frillise salat 50/10/15/5	80,00	29,02	6,61	0,17	1,25
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	29,40	0,97	2,45	1,18
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Koolileib	30,00	62,90	14,50	0,33	2,10
CODE	Õun	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
	Ahjupannkook täisterarukkijahuga, mahe jahu, mahe muna	80,00	278,00	40,30	8,16	6,32
	Marjakaste	30,00	50,30	12,70	0,00	0,09
Piim, mahe, pria	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95	
REEDE KOKKU:		1366,22	191,10	44,40	51,50	
NADALA KESKMINE KOKKU:			1368,89	193,64	46,69	47,08