



Tartu Lasteaed Tõrke menüü 07.02 - 11.02.2022 lasteaia keskmisele rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe helbed, mahe piim	200,00	307,00	43,50	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	249,00	5,09	15,10	10,50
	Aurutatud toortatar, mahe	120,00	125,00	25,60	0,90	4,36
	Porgand (mahe), kaalikas, tomat 30/30/20	80,00	25,60	6,26	0,21	0,71
	Seemned, päiklid, mahe	5,00	29,40	0,97	2,38	1,37
	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
OOD	Aedviljasupp ubadega	180,00	157,00	39,10	2,49	8,29
	Kaerasepik	20,00	47,10	8,62	0,82	1,92
ESMASPÄEV KOKKU:			1177,84	166,63	41,08	45,16
HS	Hirsipuder, mahe hirss, mahe piim	200,00	246,00	40,70	5,65	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	18,30	12,80
	Mannakreem piimaga 100/50	150,00	122,00	24,05	1,49	3,23
	Kodukandi rukkileib	30,00	62,80	14,00	0,42	2,19
	Melon	80,00	21,40	4,96	0,08	0,48
OOD	Kuskuss paprika ja suvikõrvitsaga	150,00	190,00	39,10	1,09	6,96
	Hapukoorekaste, mahe hapukoor	30,00	41,50	1,25	3,59	1,04
	Keefiri-marjasmuuti	150,00	116,00	21,90	2,16	3,25
TEISIPÄEV KOKKU:			1221,80	176,29	37,36	42,87
HS	Piima-riisisupp, mahe riis, mahe piim	200,00	171,00	20,70	7,00	6,51
	Sepik toorjuustu-kurgimäärdega	30,00	61,00	10,44	1,03	3,05
	Tomat, pria	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Porgandi(mahe)-lääts(mahe)pikkpoiss	60,00	96,20	14,90	2,48	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, päiklid, mahe	5,00	29,00	0,87	2,38	1,37
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Rehe rukkileib	30,00	68,90	15,70	0,30	1,95
OOD	Pirn, pria	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
	Kohupiimavorm täisterakaerahelvestega ja marjadega mahe	100,00	226,86	42,61	3,16	10,55
KOLMAPÄEV KOKKU:			1027,76	153,74	34,15	37,36
HS	Munapuder	120,00	143,00	4,79	9,90	8,97
	Täistera viieviljasepik kanafileeaga	40,00	112,00	14,40	4,15	4,58
	Naturaalne apelsinimahl	100,00	41,60	9,80	0,00	0,60
	Kapsas, pria	70,00	19,10	4,44	0,14	0,79
LS	Punapeedisupp sealihaga	250,00	199,00	17,30	9,93	7,80
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kaera-õuna ahjukook vaarikamoosiga 90/30	120,00	221,70	36,50	7,47	5,17
	Meie Eesti rukkileib	30,00	94,50	19,90	1,38	2,40
	Piim, pria, mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Kiivi	80,00	44,10	10,00	0,40	0,88
OOD	Kaalika-oakotlet	130,00	172,47	36,66	5,81	9,79
	Värskekurgisalat hapukoorega	50,00	14,80	1,13	1,02	0,44
NELJAPÄEV KOKKU:			1154,27	160,00	46,55	45,05
HS	Maisimannapuder, mahe masimanna, 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
	Piparmünditee, mahe	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	Paprika, pria	70,00	18,80	4,48	0,14	0,70
LS	Ahjukana, kanakintsufilee	60,00	150,00	0,21	8,76	11,60
	Riis, aurutatud, mahe	120,00	137,00	31,30	0,28	2,65
	Värskekapsas, kirsstomat, värsked idud, peet 35/20/5/20	80,00	41,11	7,50	0,69	2,22
	Seemned, päiklid, mahe	5,00	29,00	0,87	2,38	1,37
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Seemneleib	30,00	94,00	11,90	4,29	3,30
	Hurmaa	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
OOD	Pastasalat	120,00	162,00	21,90	5,27	5,51
	Jogurti-rukkikamajook, mahe jogurt, mahe rukkikama	100,00	82,50	11,60	2,49	4,12
	Sepik hernepasteediga	45,00	66,50	12,40	1,13	2,83
REEDE KOKKU:			1262,11	176,79	43,12	43,47
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1198,83	171,15	39,45	42,01