



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 25.04-29.04.2022 lasteaia keskmisele rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Odrahelbepuder, mahe helbed	200,00	279,00	44,60	7,97	9,58
	Virsikupüree	30,00	39,50	9,75	0,02	0,27
	Saialilletee mee ja sidruniga	100,00	32,90	8,08	0,00	0,14
	Kirsstomat (PRIA), mahe	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Kanapada paprika ja tomatiga	140,00	146,00	6,39	7,30	12,40
	Kinoa, mahe	130,00	139,00	26,00	2,00	5,51
	Valge redis, jäasalat, spinat, valge kapsas 20/15/10/35	80,00	17,20	3,74	0,15	0,91
	Sinepi-õlikaste	5,00	32,90	0,01	3,65	0,02
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,12
	Rehe rukkileib	20,00	45,20	10,50	0,20	1,00
OODE	Kiivi-maasikasmuuti, mahe maasikas, mahe kiivi	100,00	87,90	16,10	1,65	2,43
	Õun (PRIA), mahe	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
	Porgandipüreesupp, mahe porgand	150,00	109,00	15,10	5,61	1,59
	Röstitud sepikukuubikud	20,00	64,50	12,90	0,49	2,86
Mitmeviljaröst toorjuustumäärdega	30,00	78,40	12,10	2,24	3,13	
ESMASPÄEV KOKKU:			1156,50	180,48	34,10	40,38
HS	Kolmeviljapuder linaseemnetega, mahe helbed, mahe piim, mahe seemned	200,00	310,80	34,58	15,05	12,61
	Aedmarjamoos	20,00	33,50	8,46	0,00	0,06
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Valge redis (PRIA)	70,00	13,20	3,15	0,07	0,56
LS	Guljašš-supp kikerhernestega, mahe kikerherned	250,00	203,00	16,00	10,80	11,80
	Kakao-kohupiimavaht mustsõstrapüreega, mahe kakao, mahe sõstrad	150,00	199,00	28,10	1,78	8,68
	Kodupaiga rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
OODE	Viinamarjad	80,00	57,60	13,80	0,32	0,48
	Kartuli-munavorm värskete ürtidega, mahe kartul, mahe muna, mahe piim	150,00	142,00	21,80	3,60	4,59
	Värsketurkisalat	30,00	6,35	1,43	0,04	0,26
	Mustsõstramahlajook mahe	100,00	38,60	9,86	0,10	0,28
Terasepik	20,00	49,60	9,90	0,38	2,20	
TEISIPÄEV KOKKU:			1208,35	171,58	36,97	46,92
HS	Omllett peekoniga, mahe muna	200,00	229,00	32,20	8,10	9,40
	Sepik ürdivõiga	30,00	102,00	11,60	5,44	1,85
	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	Ahjus küpsetatud lõhe värskete ürtidega	50,00	78,20	0,39	4,16	9,89
	Aurutatud mahe metsikriis	130,00	206,00	46,20	0,75	4,64
	Valge soe kaste	50,00	56,60	2,54	4,82	0,91
	Avokaado, kapsas, suvikõrvits, punane redis 10/25/25/20	80,00	34,39	3,75	2,07	0,98
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,12
	Vürtsikas õlikaste	5,00	43,70	0,04	4,84	0,01
OODE	Kodukandi rukkileib	20,00	56,60	13,20	0,42	1,40
	Pim (PRIA), mahe	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
	Nuudlisupp kõõgiviljadega, mahe nuudel	150,00	108,00	16,90	3,61	3,33
	Kaerasepik	20,00	47,10	8,62	0,82	1,92
KOLMAPÄEV KOKKU:			1157,49	160,73	44,07	40,06
HS	Tatrahelbepuder	200,00	281,00	38,80	10,10	9,94
	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
	Nuikapsas (PRIA)	70,00	16,90	4,20	0,14	0,35
LS	Hapukapsasupp sealihaga	250,00	229,00	11,00	10,70	9,00
	Jogurti-kirsitarretis, mahe jogurt, mahe kirss	130,00	116,00	22,20	1,31	4,50
	Jassi seemneleib	30,00	94,00	11,90	4,29	3,30
	Õun (PRIA), mahe	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OODE	Pastaroog peekoniga, mahe pasta	150,00	211,00	35,10	4,03	9,42
	Tomatisektor (PRIA), mahe	50,00	10,90	2,45	0,15	0,30
	Mitmeviljasepik	20,00	51,20	10,20	0,56	1,58
NELJAPÄEV KOKKU:			1197,90	154,46	41,88	44,00
HS	Piima-riisisupp, mahe piim, mahe riis	200,00	171,00	20,70	5,00	6,51
	Sepik värsketurkiga	30,00	76,20	10,90	2,99	1,71
	Lillkapsas (PRIA)	70,00	20,20	5,29	0,14	1,12
	Hakk-kotlet	60,00	184,00	12,45	9,20	10,30
LS	Ahjukartul ürtidega, mahe	130,00	162,00	26,40	5,37	3,01
	Koorekaste	40,00	78,70	3,17	6,90	1,05
	Kapsas, rukkola, tomat, kurk 25/5/30/20	80,00	16,86	3,66	0,20	0,71
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,12
	Õlikaste tüümianiga	5,00	35,30	0,04	3,90	0,01
	Kodupaiga rukkileib	20,00	56,60	13,20	0,42	1,40
OODE	Apelsin, mahe	80,00	34,20	8,16	0,08	0,88
	Kohupiima-õunakook kaerajahuga	90,00	253,00	43,00	7,50	7,86
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
REEDE KOKKU:			1224,16	155,00	50,60	39,63
NÄDALA KESKINE KOKKU:			1188,88	164,45	41,52	42,20