



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 29.08-02.09.2022. lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Riisihelbepuder mooniseemnetega, mahe seemned	200,00	266,80	37,07	10,13	8,37
	Mustika toormoos, mahe	30,00	43,20	10,50	0,18	0,27
	Puuviljatee	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	Tomat (PRIA), mahe	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Ahjusealiha porruga	60,00	138,00	0,57	10,70	9,86
	Hapukoore-küüslaugukaste, mahe hapukoor	50,00	75,60	3,50	6,39	1,13
	Keedetud makaronid, mahe	120,00	178,00	31,60	3,76	5,17
	Punapeedisalat, õun, roheline sibul (50g/25g/5g)	80,00	33,69	8,42	0,13	0,74
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	32,90	0,01	3,65	0,02
	Kodupaiga rukkileib	30,00	69,80	16,00	0,24	1,92
OODE	Pirn (PRIA)	80,00	37,12	11,30	0,00	0,24
	Kõrvitsapüreesupp	150,00	66,00	16,70	1,08	4,04
	Sepik kurgiga	50,00	127,00	18,20	4,99	2,85
ESMASPÄEV KOKKU:			1174,41	173,28	44,06	36,15
HS	Vaarikatoormoos, mahe	20,00	13,10	3,09	0,15	0,19
	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
	Kõõgiviljasupp kikerhernestega, mahe kikerhersed	250,00	181,00	28,10	6,02	5,54
LS	Riisipuding kodumarjamoosiga, mahe riis	130,00	225,30	36,20	7,19	5,24
	Rehe rukkileib	30,00	69,80	16,00	0,24	1,92
	Õun (PRIA)	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OODE	Tatra-kanasalat kirsstomatitega, mahe tatar	130,00	140,38	24,48	1,23	9,12
	Värskekurgi viilud	30,00	3,09	0,63	0,03	0,18
	Kaerasepik	30,00	70,60	12,90	1,23	2,88
TEISIPÄEV KOKKU:			1213,97	191,81	36,05	42,15
HS	Piima-odrakruubisupp, mahe piim, mahe kruubid	200,00	179,00	17,90	9,48	5,97
	Sepik porgandivõidega	50,00	128,00	18,40	5,01	2,85
	Kapsas (PRIA)	70,00	19,10	4,44	0,14	0,79
LS	Böfstrooganov veiselihast, mahe veis	120,00	284,00	17,26	7,80	9,80
	Kartul, aurutatud, mahe kartul	120,00	90,60	20,90	0,12	2,35
	Porgand, paprika, roheline hernes (50g/20g/10g)	80,00	29,06	7,54	0,18	1,03
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	32,90	0,01	3,65	0,02
	Jassi seemneleib	20,00	62,70	7,91	2,86	2,20
OODE	Banaan, mahe	80,00	72,50	17,40	0,16	0,96
	Ahjukoogiviljad, mahe porgand	150,00	133,00	26,60	2,74	2,48
	Kodujuustukaste	50,00	40,00	1,80	1,79	4,17
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
KOLMAPÄEV KOKKU:			1206,96	148,19	42,83	38,70
HS	Keedetud muna, mahe	40,00	57,60	0,12	4,12	5,00
	Sepik singiga	50,00	137,00	18,00	5,25	4,99
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Paprika (PRIA), mahe	70,00	19,60	4,48	0,14	0,77
LS	Kodune seljanka	250,00	198,00	24,70	7,52	9,40
	Hapukoor, mahe	20,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Kirsitarretis vanillikastmega, mahe kirss	130,00	75,20	11,38	1,85	4,10
	Must leib	30,00	77,00	14,20	1,38	2,76
	Apelsin, mahe	80,00	34,20	8,16	0,08	0,88
OODE	Spageti-hakkliharoog, mahe spagett, mahe hakkliha	130,00	221,00	32,50	9,22	9,30
	Jogurti-tillikaste, mahe jogurt	40,00	22,30	2,31	1,00	1,47
	Sepik	30,00	74,10	14,80	0,74	2,78
NELJAPÄEV KOKKU:			1065,30	138,46	41,91	47,06
HS	Tatrahelbepuder	200,00	243,00	37,40	7,18	8,62
	Või, mahe	5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Piparmünditee	100,00	81,90	20,40	0,00	0,11
	Porgand (PRIA), mahe	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Seesamiahjukala	70,00	224,00	0,22	9,90	13,90
	Soe koorekaste tilliga	50,00	93,42	3,83	8,12	1,35
	Riis, aurutatud, mahe	120,00	137,00	31,30	0,28	2,65
	Punane kapsas, hiinakapsas, aeduba (50g/20g/10g)	80,00	22,46	5,02	0,22	1,06
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	32,90	0,01	3,65	0,02
	Kodukandi rukkileib	20,00	56,60	13,20	0,42	1,40
	Õun (PRIA), mahe	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OODE	Rabarberi-mandlikook kaerajahuga, mahe rabarber	80,00	205,00	39,30	4,2	3,3
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
REEDE KOKKU:			1295,68	173,16	45,01	37,28
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1191,2636	164,9796	41,97196	40,2692