

Tartu Lasteaed Tõruke menüü 02.05-06.05.2022. lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Rukkihelbepuder, mahe	200,00	229,00	32,20	8,10	9,40
	Mustasõstrakeedis, mahe	20,00	42,60	15,70	0,04	0,12
	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	Riisiroog kikerherneste ja suvikõrvitsaga, mahe riis, mahe kikerherned	180,00	237,00	28,00	7,53	5,46
	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
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Kiivi	80,00	44,10	10,00	0,40	0,88
OODE	Kõogiviljapüreesupp	150,00	163,00	23,10	4,95	2,46
	Sepik	20,00	51,20	10,20	0,56	1,58
ESMASPÄEV KOKKU:			1075,48	155,77	35,88	29,15
HS	Omlett maitserohelisega, mahe muna	120,00	169,60	6,17	9,17	10,86
	Sepik juustuvõidega	30,00	95,60	10,80	4,53	3,21
	Puuviljatee	120,00	71,90	18,00	0,00	0,00
	Kapsas (PRIA)	70,00	19,10	4,44	0,14	0,79
LS	Külasupp veiselihaga, mahe veis	250,00	224,00	17,40	12,50	10,00
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Karamellpuding mustasõstrakeedisega, mahe marjad	130,00	192,30	44,90	1,46	2,13
	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
	Õun (PRIA)	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OODE	Pannikartulid, mahe kartul	130,00	171,00	21,20	6,65	2,48
	Tomatisektorid	30,00	6,57	1,47	0,09	0,18
Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30	
TEISIPÄEV KOKKU:			1165,57	160,06	41,52	35,38
HS	Nisuhelbepuder kõrvitsaseemnetega	200,00	262,60	35,76	9,06	12,24
	Mustikad, mahe	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), mahe	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Ahjukala kooretes ürdikastmes	120,00	250,00	17,37	9,40	10,80
	Kartuli-brokkolipüree, mahe kartul	120,00	85,80	17,40	0,72	3,39
	Hiinakapsas, kirsstomat, porgand (20g/20g/40g)	80,00	21,40	5,02	0,20	0,68
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Jassi seemneleib	30,00	94,00	11,90	4,29	3,30
	Pirn (PRIA), mahe	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
OODE	Frikadellisupp	150,00	170,00	25,50	6,57	6,56
	Kaerasepik	30,00	70,60	12,90	1,23	2,88
KOLMAPÄEV KOKKU:			1190,00	151,35	44,64	46,82
HS	Maisimannapuder mahe piim, mahe maisimanna	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
	Kodumarjamoos	20,00	26,80	6,75	0,05	0,14
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Kurk (PRIA)	70,00	7,21	1,47	0,07	0,42
LS	Minestroonesupp nuudlite ja kanaga, mahe nuudel	250,00	255,00	28,40	8,60	11,20
	Kohupiimamais maasikapüreega, mahe maasikas	130,00	228,40	36,50	8,18	8,05
	Must leib	30,00	81,50	17,70	0,33	2,94
	Melon	80,00	21,40	4,96	0,08	0,48
OODE	Ahju-kõogiviljad köömnetega, mahe kartul, mahe porgand	120,00	127,60	26,80	2,06	2,02
	Külm hapukoorekaste, mahe hapukoor	50,00	69,10	2,09	5,99	1,73
NELJAPÄEV KOKKU:			1209,01	164,32	45,46	40,85
HS	Piima-riisisupp, mahe piim, mahe riis	200,00	171,00	20,70	7,00	6,51
	Täisterasepik oapasteediga	50,00	122,60	20,54	3,32	4,21
	Paprika (PRIA), mahe	70,00	18,80	4,48	0,14	0,70
LS	Ahjukanakoib	70,00	175,00	0,24	8,20	10,60
	Soe koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Pärl kuskuss	120,00	146,00	30,10	0,83	5,28
	Punapeet, õun, rukkola (50g/25g/5g)	80,00	33,62	8,16	0,14	0,93
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
OODE	Pirn (PRIA), mahe	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
	Marjakook täistera rukkijahuga, mahe marjad	100,00	261,00	50,00	4,19	7,32
	Vaarika toormoos, mahe	30,00	56,70	14,00	0,17	0,21
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
REEDE KOKKU:			1324,12	185,01	43,60	43,26
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1192,836	163,304	42,2198	39,0904