

Lasteaed Tõruke menüü 03.03-07.03.2025 lasteaiata nooremale rühmale 3-5 aast		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		200	1209	38,72	39,21	177,23	
HS	Täisterakeerahelbepuder (mahe piim)	200					1,2 Täisterakeerahelbed, Piim
	Maasikas (mahe)	30					
LS	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria kurk	35					
	Pria liilkapsas (mahe)	35					
	Kanakaste ürtidega (mahe hapukoor,porgand,sibul)	130					1,2 Jahu nisu, Kanaliha, Hapukoor 20%, Õli, Küüslauk, Porgand, Sibul, Till
	Keedetud täisteranis (mahe)	130					
	Värske kapsas (mahe)	30					
	Tomat (mahe)	30					
	Porgand (mahe)	30					
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	10					10,2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Semne-pähkisegu (mahe päevallile ja kõrvitsaseemned)	5					11,6
CODE	Õuna mahlaiook (mahe)	100					
	Pria piim (mahe)	80					
CODE	Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Paagar	30					1,11,2
	Kalapasta (mahe brokoli,porgand,sibul,pasta sarvekese)	150					1,4 Heigifilee, Õli, Brokoli, Porgand, Sibul, Till, Pasta sarvekese
	Koorekaste tilliga	20					1,2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Banaan-peedi smuuti (mahe maasikas,banaan,peet)	100					Maasikas, Banaan, Melon, Peet keedetud
TEISIPÄEV KOKKU :		200	1204	37,95	46,54	160,49	
HS	Hirspuder (mahe piim)	200					2 Hirrs, Piim
	Jõhvikapuree (mahe lõhvikas)	30					
LS	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2
	Pria rukkapasas	35					
	Pria kaalikas (mahe)	35					
	Hernesupp lihata (mahe porgand,sibul)	200					1 Hernes, Odrakruup, Õli, Porgand, Sibul
	Vastlakukkel vahukoorega	60					1,2,3 Kukkel (vastlapäevaks), Tuhk, Vahukoor 35%
	Pria õun (mahe)	80					
	Toorjuustumäre	10					2 Sidrunimahl, Toorjuust 22%, Till värske
	Rehe rukkivormleib, Eesti Paagar	30					1,11,2
	Omllett rohelise sibulaga (mahe piim ,muna)	90					2,3 Piim, Muna, Õli, Roheline sibul
	CODE	Sealihaviil	20				
Võileiva või		5					2
CODE	Täisterasepik	20					1,11,2
	Kirsi - jogurtismuuti (mahe maitsestatamata jogurt)	130					2 Kirss, Maitsestatamata jogurt 2,5%
KOLMAPÄEV KOKKU :		200	1202	45,64	49,72	144,26	
HS	Tatrahelbepuder (mahe piim)	180					2 Tatrahelbed, Piim
	Kodujuust R4%	30					
LS	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria paprika (mahe)	35					
	Kirsstomat (mahe)	35					
	Ahju SEALIHA	50					Sealiha, Õli
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1,2 Jahu nisu, Või 82%, Piim, Õli, Petersell, Till
	Kartulipuder (mahe kartul,piim)	130					2 Või 82%, Piim, Kartul
	Hilinkapsas	30					
	Värske kurk	30					
	Valge redis	30					
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	10					10,2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
CODE	Semne-pähkisegu (mahe päevallile ja kõrvitsaseemned)	5					11,6
	Mustsõstra mahlaiook (mahe)	100					
CODE	Värske melon	30					1,11,2
	Must jassi seemneleib, Eesti Paagar	30					
CODE	Hakkliha - kõõvilasupp (mahe kartul,porgand,sibul)	150					1,3 Riis sõmer, Hakkliha, Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till värske, Uba roheline
	Ploomikook (mahe muna)	80					1,3 Ploom, Jahu nisu, Tärglis kartuli, Jahu Kaera, Muna, Õli
NELJAPÄEV KOKKU :		200	1184	39,12	38,54	170,73	
HS	Ahjuomlett (mahe piim,muna)	80					1,2,3 Jahu nisu, Piim, Muna, Õli, Till värske
	Maksapasteedi märe (mahe porgand,sibul)	20					2 Veisemaks, Vahukoor 35%, Või 82%, Õli, Porgand, Sibul mugul
LS	Peremehe rukkileib, Eesti Paagar	30					1,11,2
	Õuna mahlaiook (mahe)	100					
	Pria porgand (mahe)	35					
	Pria kapsas (mahe)	35					
	Värviine lõhesupp kinoaaga (mahe brokoli, kaalikas,kartul,porgand,sibul,liilkapsas)	200					4 Lõhe filee, Kinoa, Õli, Brokoli, Kaalikas, Kartul, Liilkapsas, Porgand, Sibul mugul, Till
	Maria- rukkivaht (mahe mariasegu)	100					1 Mariasegu, Jahu rukki
	Piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Banaan (mahe)	80					
	Urnimäre	10					2 Toorjuust 22%, Till värske, Petersell
	CODE	Kaerasepik, Eesti Paagar	30				
Kalkuniplaff (mahe porgand,sibul)		150					Riis sõmer, Kalkuniha, Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk
CODE	Külm jogurtikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	20					2 Maitsestatamata jogurt 2,5%, Küüslauk, Till
	Kõrvitsa-mangosmuuti (mahe banaan)	100					Banaan, Mango, Kõrvits
REEDE KOKKU :		200	1189	41,56	38,15	167,47	
HS	Pima-risipupp (mahe piim)	200					2 Riis pudru, Piim
	Kanavõie	20					2 Kanaliha, Või 82%
LS	Rukkiseepik, Eesti Paagar	30					1,11,2
	Värske kurk	35					
	Pria kõrvits	35					
	Veisehakklihakaste ürtidega (mahe veisehakkliha,porgand,sibul)	50					Tärglis maisi, Veisehakkliha, Purustatud tomatid, Õli, Porgand, Sibul, Till
	Keedetud täisterapasta (mahe täisterapasta)	130					1,3
	Peet (mahe)	30					
	Värske paprika (mahe)	30					
	Jäikapsas	30					
	Semne-pähkisegu (mahe päevallile ja kõrvitsaseemned)	5					11,6
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10,2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
CODE	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2
	Kiivi (mahe)	80					
CODE	Täistera rukkileib, Eesti Paagar	30					1,11,2
	Kartulikook (mahe kartul,sibul,muna)	130					1,3 Jahu nisu, Muna, Õli, Kartul, Sibul
CODE	Kodujuustukaste (mahe hapukoor, tomat)	20					2 Hapukoor 20%, Kodujuust 5%, Kurk värske, Petersell, värske, Tomat
	Jõhvikajogurtikokteil (mahe maitsestatamata jogurt,mariasegu)	150					2 Maitsestatamata jogurt 2,5%, Mariasegu
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:		1198	40,6	42,43	164,04		