



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 05.09-09.09.2022 lasteaia keskmisele rühmale 3-5 aastasetele		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 (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	Veisehakklihakaste, mahe veisehakkliha	120,00	249,00	5,09	12,10	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
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
OOD	Õun, pria	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
	Kana-köögiviljasupp	150,00	129,00	39,10	2,49	7,88
	Kaerasepik	20,00	47,10	8,62	0,82	1,92
ESMASPÄEV KOKKU:			1185,54	169,10	40,40	44,71
HS	Riisipuder, mahe riis, mahe piim	200,00	226,00	42,70	3,71	5,94
	Vaarikad	30,00	12,60	2,88	0,24	0,30
	Puuviljatee	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	Porgand (PRIA), mahe	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Lõhesupp mahe kartuliga	250,00	281,00	17,30	19,20	16,00
	Sõstra-rukkivaht (mahe sõstramahl, mahe rukkijahu)	150,00	135,00	32,80	0,27	1,65
	Piim (PRIA), mahe	50,00	34,90	2,35	2,10	1,65
	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
	Melon	80,00	21,40	4,96	0,08	0,48
OOD	Kuskuss paprika ja suvikõrvitsaga, mahe kuskuss, mahe paprika	150,00	190,00	39,10	1,09	6,96
	Hapukoorekaste, mahe hapukoor	30,00	41,50	1,25	3,59	1,04
	Kakaojook, mahe piim	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
TEISIPÄEV KOKKU:			1187,50	196,09	33,35	39,18
HS	Maisimannapuder, mahe masimanna, mahe piim	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
	Mustika-sõstratoormoos, mahe	30,00	42,20	10,40	0,14	0,28
	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	Porgandi(mahe)-lätse(mahe)pikkpoiss	60,00	96,20	14,90	2,48	4,59
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Kartulipüree, mahe	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
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Kodupaiga rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
	Pirn (PRIA), mahe	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
OOD	Aedviljasupp ubadega, mahe oad	150,00	163,70	18,10	3,34	3,37
	Õnneseplik	20,00	48,10	9,84	0,50	1,58
KOLMAPÄEV KOKKU:			1163,20	157,50	43,39	31,96
HS	Munapuder, mahe muna	120,00	286,00	16,40	10,50	18,50
	Täisteraseplik kanafileega	40,00	112,00	14,40	4,15	4,58
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Kapsas (PRIA), mahe	70,00	19,10	4,44	0,14	0,79
LS	Punapeedisupp sealihaga, mahe kartul, mahe punapeet	250,00	115,00	14,50	3,55	7,74
	Hapukoor, mahe	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kaera-õuna ahjukook, mahe kaerahelbed, mahe õun	90,00	282,00	37,50	13,80	3,13
	Vaarikamoos	30,00	56,70	14,00	0,17	0,21
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Kiivi, mahe	80,00	44,10	10,00	0,40	0,88
OOD	Kartuli-köögiviljavormiroog, mahe kartul	130,00	134,00	21,40	3,09	5,89
	Värskekurgisalat hapukoorega, mahe hapukoor	30,00	8,86	0,68	0,61	0,26
NELJAPÄEV KOKKU:			1252,66	156,55	45,16	48,76
HS	Piima-hirsisupp, mahe hirss, mahe piim	200,00	211,00	20,90	7,50	6,40
	Sepik kikerhernehummusega	45,00	102,00	19,80	1,27	3,92
	Paprika (PRIA), mahe	70,00	18,80	4,48	0,14	0,70
LS	Ahjukana, kanakintsufilee	60,00	150,00	0,21	8,76	11,60
	Soe kaste ürtidega	50,00	56,60	3,97	4,82	0,91
	Riis, aurutatud, mahe	120,00	137,00	31,30	0,28	2,65
	Värskekapsas, kirsstomat, värsked idud, peet 35/20/5/20	80,00	23,01	5,23	0,19	0,91
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	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
OOD	Spagetisalat, mahe pasta	120,00	218,00	20,90	8,20	7,30
	Õnneseplik	20,00	48,10	9,84	0,50	1,58
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
REEDE KOKKU:			1233,31	145,05	46,64	42,71
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1204,44	164,86	41,79	41,46