

rtu Lasteaed Tõruke menüü 10.03-14.03.2025 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastast		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
ESMASPÄEV KOKKU :		1208	48,06	43,51	154,12			
HS	Piima - tatrašupp (mahe piim)	180					2 Tatar, Piim	
	Juustu viilud	20					2	
	Võileiva või	5					2	
	Rukisesepp, Eesti Pagar	30					1,11,2	
	Priia liikapsas (mahe)	35						
	Priia paprika (mahe)	35						
	Läätse - papada (mahe paprika, porgand, sibul)	130					Läätse roheline, Purustatud tomatid, Punane aeduba, Paprika punane, Porgand, Sibul, Küüslauk	
	Keedetud täisterapasta (mahe täisterapasta)	130					1,3	
	Hiinakapsas	30						
	Värske kurk	30						
LS	Tomat (mahe)	30						
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	10					10,2 Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimah, Sinep kange, Oli, Küüslauk	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11,6	
	Priia piim, R 3,5 % (mahe)	100					2	
	Priia piim (mahe)	80						
	Must vormileib, Eesti Pagar	30					1,11,2	
	Mulgipuder sealihaga (mahe kartul, piim, sibul)	150					1,2 Odrakrupp, Sealiha, Piim, Oli, Kartul, Sibul	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2	
	Maasika-õhvikka-banaan smuuti (mahe õhvikas, maasikas, banaan, maitsestatamata jogurt)	100					2 Jõhvikas, Maasikas, Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%, Kõrvits	
	TEISIPÄEV KOKKU :	1137	36,26	35,68	167,72			
HS	Risipuder (mahe piim)	180					2 Riis pudru, Piim	
	Maasika toormoos (mahe maasikas)	30						
	Mustsõstra mahlaajook (mahe)	100						
	Priia valge redis	35						
	Priia kurk	35						
	Kanasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	200					Kanaliha, Oli, Kartul, Porgand, Porruauk, Sibul, Petersell, Till	
	Leivasupp õuntega (mahe õun)	90					1 Õun, Kodu rukkileib	
	Priia piim, R 3,5 % (mahe)	90					2	
	Kivi (mahe)	80						
	Spinati-koorjuustumääre	15					2 Toorjuust 22%, Spinat värske, Till värske	
LS	Kõikukand rukkileib, Eesti Pagar	30					1,11,2	
	Omlett ürdidega (mahe piim, muna)	80					2,3 Piim, Muna, Oli, Petersell, värske, Basilik, lahtine	
	Marja-keefirikoort (mahe marjasegu)	100					2 Marjasegu, Keefir 2,5%	
	Tomativiilud (mahe tomat)	20						
	Võileiva või	5					2	
	Täisterasepp, Eesti Pagar	30					1,11,2	
	KOLMAPÄEV KOKKU :	1195	39,09	43,25	162,39			
	HS	Maismannapuder (mahe maisimanna, piim)	180					2 Maisimanna, Piim
		Marja toormoos (mahe marjasegu)	30					
		Priia piim, R 3,5 % (mahe)	100					2
Priia kaalikas (mahe)		35						
Kirsstomat (mahe)		35						
Ahius kupsetatud punane kalafilee		50					4 Sidrunimah, Punasekalafilee, Oli	
Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)		50					1,2 Jahu nisu, Või 82%, Piim, Oli, Petersell, Till	
Keedetud täisterariis (mahe täisterariis)		130						
Porgand (mahe)		30						
Värske paprika (mahe)		30						
LS	Hiinakapsas	30						
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	10					10,2 Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimah, Sinep kange, Oli, Küüslauk	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11,6	
	Õuna mahlaajook (mahe)	100						
	Apelsin (mahe)	80						
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1,11,2	
	Kalkuni- köögiviljasupp (mahe kartul, liikapsas, porgand, sibul)	150					Kalkuniliha, Oli, Rohelised herned, Kartul, Liikapsas, Porgand, Sibul	
	Purukook õuntega (mahe õun, hapukoor, muna)	70					1,2,3 Õun, Jahu nisu, Tärklis kartuli, Jahu Kaera, Hapukoor 20%, Või 82%, Muna	
	NELJAPÄEV KOKKU :	1204	39,96	44,71	159,22			
	HS	Munapuder (mahe piim, muna)	90					1,2,3 Jahu nisu, Piim, Muna, Oli, Till värske
Kurgiviilud		20						
Võileiva või		5					2	
Kaerasepp, Eesti Pagar		30					1,11,2	
Priia piim, R 3,5 % (mahe)		150					2	
Priia porgand (mahe)		35						
Priia nuikapsas		35						
Borš sealihaga (mahe kapsas, kartul, peet, porgand, sibul)		200					Sealiha, Oli, Tomatipasta 28-30%, Kapsas pea, Kartul, Peet keedetud, Porgand, Sibul	
Hapukoor, R 20 % (mahe)		10					2	
Kõrvitsa-õunakreem (mahe õun)		90					2 Õun, Toiduželatiin, Vahukoor 35%	
LS	Värske melon	80						
	Hememääre	15					Sidrunimah, Hermes, Oli, Küüslauk	
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1,11,2	
	Makaroniid kana (mahe psata sarvkesed, porgand, sibul)	150					1 Pasta sarvkesed, Kanaliha, Oli, Porgand, Sibul	
	Külm jogurtikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	20					2 Maitsestatamata jogurt 2,5%, Küüslauk, Till	
	Maasikasmuuti (mahe maasikas maitsestatamata jogurt)	90					2 Maasikas, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%	
	REEDE KOKKU :	1195	43,17	41,63	167,70			
	HS	Nelaviljapuder (mahe piim)	180					1,2 4-viljalised pudrule, Piim
		Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11,6
		Jõhvikapane (mahe jõhvikas)	30					
Priia piim, R 3,5 % (mahe)		100					2	
Priia kapsas (mahe)		35						
Tomat (mahe)		35						
Veiseliha kotlet (mahe veisehakkliha, muna, sibul)		50					1,3 Sepik, Veisehakkliha, Muna, Oli, Sibul, Küüslauk	
Koorekaste tilliga		50					1,2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Oli, Till	
Keedetud kartulid (mahe)		130						
Peet (mahe)		30						
LS	Spinat	30						
	Värske kurk	30						
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10,2 Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimah, Sinep kange, Oli, Küüslauk	
	Mustsõstra mahlaajook (mahe)	100						
	Priia õun (mahe)	80						
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1,11,2	
	Koorene kalasupp (mahe kartul, sibul, porgand)	150					2,4 Sidrunimah, Heigifilee, Vahukoor 35%, Oli, Kartul, Porgand, Porruauk, Sibul, Till	
	Marja - rukkikook (mahe piim, muna, marjasegu)	70					1,2,3 Marjasegu, Jahu nisu, Jahu rukki, Piim, Muna, Oli	
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU :	1188	41,31	41,76	162,23			