



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 10.10.-14.10.2022. lasteaja nooremale rühmale		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Neljavihahelbepuder, mahe piim ,mahe helbed	200,00	250,00	36,30	8,46	9,29
	Kodumarjamoos	20,00	26,80	6,75	0,05	0,14
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Lillkapsas (PRIA)	70,00	20,20	5,29	0,14	1,12
	Sealihaguljašš	120,00	117,00	8,30	7,10	11,80
LS	Toortatar, mahe	120,00	95,80	19,90	0,60	3,58
	Porgand, paprika, kaalikas (40g/20g/20g)	80,00	26,01	6,50	0,18	0,71
	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	30,00	94,00	11,90	4,29	3,30
	Õun (PRIA)	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
	Brokolipüreesupp	150,00	77,60	8,22	3,37	2,23
CODE	Röstitud sepikukuubikud	30,00	108,00	21,10	1,30	3,66
	Leib	30,00	69,80	16,00	0,24	1,92
ESMASPÄEV KOKKU:			1092,81	159,10	38,28	43,85
HS	Odrahelbepuder päevalilleseemnetega, mahe helbed	200,00	327,10	43,53	13,13	11,41
	Maasikas, mahe	20,00	8,24	2,06	0,04	0,10
	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	Koorene lõhesupp porruga	250,00	317,00	16,80	11,30	15,80
	Maisimanna (mahe) kreem kisselliga	130,00	153,90	28,50	3,68	3,06
	Must leib	30,00	81,50	17,70	0,33	2,94
	Melon	80,00	21,40	4,96	0,08	0,48
CODE	Tatra-hakkliaarook, mahe tatar, mahe veisehakklia	130,00	187,00	26,30	5,27	9,98
	Värskesalat	50,00	10,60	2,39	0,07	0,43
Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30	
TEISIPÄEV KOKKU:			1259,14	167,89	38,24	47,93
HS	Täistera kaerahelbepuder, mahe helbed	200,00	307,00	43,50	10,60	12,30
	Pohlad, mahe	30,00	14,70	3,45	0,21	0,15
	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	Maheveiseliha-pikkpoiss	50,00	78,70	3,82	3,25	8,70
	Soe koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,70	1,32
	Kartulipüree, mahe kartul	150,00	106,00	22,60	0,73	3,23
	Kurk, punapeet, hiinakapsas (30g/30g/20g)	80,00	18,81	4,09	0,15	0,86
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	32,90	0,01	3,65	0,02
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
CODE	Pirn (PRIA), mahe	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
	Sealihasupp aedviljadega	150,00	143,00	21,80	5,67	5,74
Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85	
KOLMAPÄEV KOKKU:			1105,11	151,70	42,87	42,40
HS	Munapuder peekoniga, mahe muna	150,00	261,00	11,60	17,80	14,00
	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	Kanasupp	250,00	215,00	23,70	6,53	16,50
	Jogurti-kirsidessert, mahe jogurt, mahe kirss	130,00	237,00	38,20	8,90	4,40
	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
	Apelsin, mahe	80,00	34,20	8,16	0,08	0,88
CODE	Bulgur aedviljadega	120,00	158,00	33,90	1,02	3,21
	Hapukoore-tomatsalat, mahe	40,00	14,40	1,92	0,72	0,34
Kaerasepik	20,00	47,10	8,62	0,82	1,92	
NELJAPÄEV KOKKU:			1173,50	157,15	42,94	48,65
HS	Piima-klimbisupp	200,00	220,00	20,00	12,10	8,29
	Mitmeviljasepik kalavõidega	50,00	137,00	18,00	5,17	5,21
	Kaalikas (PRIA)	70,00	26,80	6,37	0,21	0,96
LS	Kõõgiviljarisotto ubade ja paprikaga, mahe riis, mahe oad	180,00	253,00	41,50	7,98	7,03
	Marja-keefirijook, mahe	100,00	78,20	15,50	1,42	1,96
	Tomat, valge redis, frillisesalat (30g/30g/20g)	80,00	19,95	4,47	0,19	0,88
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	32,90	0,01	3,65	0,02
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Õun (PRIA), mahe	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
CODE	Šokolaadikook täistera rukkijahust	80,00	307,00	46,80	8,70	6,00
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
REEDE KOKKU:			1317,25	187,28	48,62	37,92
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1189,562	164,6264	42,1896	44,1504