



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 12.09-16.09.2022 lasteaia keskmisele rühmale 3-5 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Odrahelbepuder päevaliliseemnetega, mahe helbed	200,00	327,10	44,18	10,49	10,55
	Mustikas, mahe	20,00	11,80	2,70	0,16	0,22
	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	Ahjus küpsetatud tilapiafilee	60,00	85,90	0,44	4,05	10,00
	Aurutatud riis, mahe	120,00	137,00	31,30	0,28	2,65
	Soe koorekaste tilliga	50,00	90,03	3,74	7,80	1,38
	Kapsas, kaalikas, tomat 30/30/20	80,00	24,06	5,61	0,21	0,87
	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
	Pirn (PRIA), mahe	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
	OODE	Kartuli-hakklihasupp, mahe kartul, mahe porgand	180,00	202,00	16,80	7,60
	Seemneleib	20,00	62,70	7,91	2,86	2,20
ESMASPÄEV KOKKU:			1239,49	153,80	46,69	42,91
HS	Kaerhelbepuder, mahe helbed	200,00	307,00	43,50	10,60	12,30
	Marjasegu, mahe	20,00	9,54	2,41	0,11	0,22
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Kõrvits (PRIA)	70,00	13,90	3,36	0,07	0,56
LS	Rassolnik sealihaga, mahe kartul, mahe kruup	250,00	206,00	18,40	9,83	10,00
	Hapukoor, mahe	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Vaniljepuding mustikatoormoosiga	130,00	141,10	22,10	2,18	2,12
	Must leib	30,00	81,50	17,70	0,33	2,94
	Apelsin, mahe	80,00	34,20	8,16	0,08	0,88
OODE	Omlett maitserohelisega, mahe muna	120,00	127,00	6,17	9,17	10,86
	Sepik juustuvõidega	30,00	95,60	10,80	4,53	3,21
	Mustasõstra mahlajook, mahe	100,00	38,60	9,86	0,10	0,28
TEISIPÄEV KOKKU:			1146,44	147,54	43,35	47,00
HS	Rukkibelbepuder, mahe helbed, mahe piim	200,00	229,00	32,20	8,10	9,40
	Maasikatoormoos, mahe maasikas	30,00	38,40	9,55	0,02	0,16
	Keefiri-kamajook, mahe	150,00	138,00	21,30	3,67	6,17
LS	Punane kapsas (PRIA)	70,00	21,60	5,11	0,21	0,77
	Veiselihapikkpoiss, mahe veisehakkliha	60,00	115,00	10,50	3,57	10,70
	Soe tomatikaste	50,00	22,30	2,96	1,15	0,42
	Kartuli-porgandipüree, mahe kartul, mahe porgand	150,00	78,40	18,60	0,20	1,94
	Hiinakapsas, kaalikas, valge redis 30/30/20	80,00	20,51	4,39	0,20	1,05
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Seemneleib	30,00	94,00	11,90	4,29	3,30
	Õun (PRIA), mahe	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
	OODE	Lillkapsapüreesupp	150,00	103,00	7,64	7,46
	Rõstitud sepikukuubikud	10,00	32,30	6,43	0,25	1,43
	Täisterasepik	20,00	53,90	10,20	0,94	2,03
KOLMAPÄEV KOKKU:			1051,41	152,60	36,57	39,53
HS	5-täisterahelbepuder amarandi seemnetega, mahe	200,00	251,70	46,07	5,22	8,50
	Aedmarjamoos	20,00	33,50	8,46	0,00	0,06
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Paprika (PRIA), mahe	70,00	18,80	4,48	0,14	0,70
LS	Tomatine riisinuudlisupp, mahe porgand	250,00	185,00	32,40	5,31	3,47
	Sepikuvorm marjadega	80,00	183,00	32,60	4,30	4,91
	Piim (PRIA), mahe	70,00	48,90	3,29	2,94	2,31
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Banaan, mahe	80,00	72,50	17,40	0,16	0,96
OODE	Kartulivormiroog singi ja juustuga	130,00	215,00	20,60	11,90	13,10
	Jogurtikaste ürtidega	50,00	16,70	1,40	0,75	1,10
NELJAPÄEV KOKKU:			1162,60	187,20	35,22	39,91
HS	Toortatratangu-piimasupp, mahe	200,00	173,00	19,30	7,48	7,63
	Täisterasepik singiga	50,00	137,00	18,00	5,25	4,99
	Redis (PRIA)	70,00	10,40	2,45	0,07	0,56
LS	Koorene kanakaste	120,00	162,00	5,52	8,55	11,90
	Makaronid, keedetud, mahe	120,00	159,00	33,10	1,25	5,27
	Porgand, paprika, roheline hernes (50g/20g/10g)	80,00	29,06	7,02	0,18	1,03
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
OODE	Pirn (PRIA), mahe	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
	Marjakook kaerajahuga, mahe marjad	80,00	298,00	47,60	9,40	4,69
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
REEDE KOKKU:			1261,86	172,16	45,61	43,50
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1172,36	162,66	41,49	42,57