

Tartu Lasteaed Tõruke menüü 17.03-21.03.2025 lasteala nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valjud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1206</b>	<b>44,78</b>	<b>42,74</b>	<b>163,99</b>		
HS	Odrahelbepuder (mahe piim)	180					1,2 Odrahelbed, Piim	
	Kirss	30						
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11,6	
	Pria kurk	35						
	Pria tillikapsas (mahe)	35						
	Koorene kalkunikaste (mahe porgand,sibul)	130					1,2 Jahu nisu, Kalkuniha , Kohvikoor 10%, Õli, Porgand, Sibul	
	Kaedelud latar	130						
	Värske kapsas (mahe)	30						
	Tomat (mahe)	30						
LS	Porgand (mahe)	30						
	Salatikaste (mahe maitsestatata jogurt)	10						
	Mustõstra mahlajook (mahe)	100					10,2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
	Pria piim (mahe)	80						
	Kanepiseemneleib rukki/teradega, Eesti Paagar	30					1,11,2	
	Ahiuomlett (mahe muna,piim)	80					1,2,3 Jahu nisu, Piim, Muna, Õli, Till värske	
	Sealihaviil	20						
	Võileiva või	5					2	
	Täisterasepik, Eesti Paagar	20					1,11,2	
	Kaneeli-õuna smuuti (mahe banaan,õun,maitsestatata jogurt)	100					2 Banaan, Õun, Maitsestatata jogurt 2,5%	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1170</b>	<b>45,77</b>	<b>35,45</b>	<b>173,03</b>		
HS	Hirspuder (mahe piim)	180					2 Hirss, Piim	
	Marja toormoos (mahe maasikas,vaarikas)	30					Maasikas , Vaarikad	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2	
	Pria nuikapsas	35						
	Pria kaalikas (mahe)	35						
	Kreemias kauriviljasupp riisiga (mahe valge uba porgand sibul)	200					2 Valge uba, Kohvikoor 10%, Õli, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Riis sömer	
	Kohupiim banaaniga (mahe banaan maitsestatata jogurt)	100					2 Banaan, Kakaopulber, Maitsestatata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%	
	Apelsin (mahe)	80						
	Juustuvõie	20					2 Või 82%, Riivjuust 23%	
	Rehe rukivormleib, Eesti Paagar	30					1,11,2	
LS	Kartulikook hakklihaga (mahe veisehakkliha,muna,kartul,sibul)	130					1,3 Jahu nisu, Veisehakkliha, Muna, Õli, Kartul, Sibul	
	Külm jogurtikaste (mahe maitsestatata jogurt)	20					2 Maitsestatata jogurt 2,5%, Küüslauk, Till	
	Ahiuõunasmuuti (mahe õun ,maitsestatata jogurt)	100					2 Õun, Maitsestatata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%	
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1268</b>	<b>48,19</b>	<b>54,45</b>	<b>144,99</b>	
	HS	Tatrahelbepuder (mahe piim)	180					2 Tatrahelbed, Piim
		Kodujuust R4%	30					
		Roheline tee	100					
		Pria paprika (mahe)	35					
		Kirsstomat (mahe)	35					
		Kodused kanaaqlitsad (mahe maitsestatata jogurt,muna)	50					1,2,3 Jahu maisi, Riivsa, Kanaliha, Maitsestatata jogurt 2,5%, Muna
Koorekaste tilliga		50					1,2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till	
Kaedetud täisterapasta (mahe täisterapasta)		130					1,3	
Kaalikas (mahe)		30						
Värske kurk		30						
LS	Sinat	30						
	Salatikaste (mahe maitsestatata jogurt)	10						
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					10,2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
	Pria õun (mahe)	80					2	
	Must Jassi seemneleib, Eesti Paagar	30					1,11,2	
	Külasupp sealihaga (mahe kaalikas,kapsas,kartul,porgand,sibul)	150					1 Odrakruup, Sealiha , Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Till	
	Brownie (mahe peet,muna)	80					1,2,3 Jahu nisu, Kakaopulber, Või 82%, Muna, Peet keedetud	
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1200</b>	<b>34,22</b>	<b>43,48</b>	<b>168,26</b>	
	HS	Omllett värsketete ürtidena ja tomatiga (mahe piim,tomat,muna)	80					2,3 Piim, Muna, Õli, Petersell, värske, Tomat
		Toorjuustumääre	20					2 Sidrunimahl, Toorjuust 22%, Till värske
Rukkisepik, Eesti Paagar		30					1,11,2	
Pria piim, R 2.5 % (mahe)		100					2	
Pria porgand (mahe)		35						
Pria kapsas (mahe)		35						
Selge kalasupp (mahe kartul,porgand,sibul)		200					4 Heigifilee , Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Till	
Pirmiaa kook (mahe piim,maitsestatata jogurt,muna)		90					1,2,3 Piim , Jahu nisu, Manna, Maitsestatata jogurt 2,5%, Muna, Õli	
Kivi (mahe)		80						
Kurgivilud		20						
LS	Võileiva või	5					2	
	Täistera rukkileib, Eesti Paagar	30					1,11,2	
	Kanahakklihakaste (mahe piim porgand,sibul)	70					1,2 Jahu nisu, Kanahakkliha, Piim , Õli, Porgand, Sibul, Till	
	Kaedetud ris	80						
	Marja smuuti (mahe banaan,marjasegu)	100					Marjasegu , Banaan	
	<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>1183</b>	<b>39,57</b>	<b>34,65</b>	<b>179,08</b>	
	HS	Piima - rukkileibesupp (mahe piim)	180					1,2 Rukkileibed, Piim
		Kanamääre	20					2 Kanaliha, Maitsestatata jogurt 2,5%
		Kaerasepik, Eesti Paagar	30					1,11,2
		Pria nuikapsas	35					
Pria kõrvits		35						
Uhepajatoit sealihaga (mahe kaalikas,kapsas,kartul,porgand)		200					Sealiha, Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand	
Peet (mahe)		30						
Värske paprika (mahe)		30						
Valge redis		30						
Salatikaste (mahe maitsestatata jogurt)		10					10,2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
LS	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Banaan (mahe)	80						
	Peremehe rukkileib, Eesti Paagar	30					1,11,2	
	Koorene kalakaste tomatiga (mahe tomat,sibul,piim,hapukoor)	70					1,2,4 Saidafilee, Jahu nisu, Hapukoor 20%, Piim , Õli, Porrulauk, Sibul, Till, Tomat	
	Kaedetud täisterapasta (mahe täisterapasta)	80					1,3	
	Rabarberi-maasika smuuti (mahe maasikas,banaan)	150					Maasikas , Rabarber, Banaan	
	<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU :</b>			<b>1205</b>	<b>42,51</b>	<b>42,15</b>	<b>165,87</b>	