



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 17.10-21.10.2022. lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Kolmeviljapuder, mahe	200,00	285,00	35,20	11,80	11,70
	Maasikas, mahe	20,00	8,24	2,06	0,04	0,10
	Kummelitee	100,00	0,40	0,00	0,00	0,10
	Kapsas (PRIA)	70,00	19,10	4,44	0,14	0,79
LS	Ahjus küpsetatud sealihatükid	50,00	103,30	13,04	6,10	4,11
	Tomatikaste	50,00	23,90	3,35	1,16	0,42
	Kuskuss, mahe	120,00	146,00	30,10	0,83	5,28
	Punane kapsas, suvikõrvits, roheline hernes (50g/20g/10g)	80,00	26,42	5,78	0,23	1,34
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	32,90	0,01	3,65	0,02
	Must leib	30,00	81,50	17,70	0,33	2,94
	Kiivi	80,00	44,10	10,00	0,40	0,88
OODE	Piima-riisipupp, mahe riis, mahe piim	200,00	171,00	20,70	7,00	6,51
	Sepik munavõidega, mahe muna	50,00	153,00	18,00	7,49	3,74
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1125,96</b>	<b>161,36</b>	<b>41,77</b>	<b>39,06</b>
HS	Rukkibelbepuder amarandi seemnetega, mahe	200,00	254,70	37,17	8,39	10,29
	Vaarika-sõstratoormoos, mahe marjad	20,00	26,70	6,60	0,10	0,17
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Kurk (PRIA)	70,00	7,21	1,47	0,07	0,42
LS	Punapeedisupp maheveiselihaga	250,00	194,00	17,50	8,54	13,20
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Rosina-leivavaht vahukoorega	130,00	206,20	35,57	6,21	3,23
	Kodupaiga rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	3,32
	Apelsin	80,00	34,20	8,16	0,08	0,88
	Pannikartulid singiga, mahe kartul	150,00	224,00	21,20	11,10	8,46
OODE	Õnnesepik	20,00	48,10	9,84	0,50	1,58
	<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1207,21</b>	<b>164,74</b>	<b>44,07</b>
HS	Mannapuder	200,00	308,00	51,40	7,45	9,54
	Jõhvikad (PRIA)	20,00	6,26	1,62	0,14	0,08
	Smuuti maasikatega, mahe maasikad	100,00	86,50	15,90	1,62	2,37
	Paprika (PRIA), mahe	70,00	19,60	4,48	0,14	0,77
LS	Ahjukalafilee värskete ürtidega	70,00	221,00	10,30	10,47	15,50
	Riis, mahe	120,00	137,00	31,30	0,28	2,65
	Porgand, tomat, mais (50g/20g/10g)	80,00	30,56	7,43	0,21	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), mahe	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
	Aedviljasupp ubadega, mahe oad	150,00	109,00	18,10	3,34	3,37
OODE	Kaerasepik	30,00	70,60	12,90	1,23	2,88
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1185,12</b>	<b>177,12</b>	<b>35,42</b>
HS	Omlett, mahe muna	120,00	274,00	15,70	10,80	14,70
	Kaerasepik	20,00	47,10	8,62	0,82	1,92
	Rukkikama-keefirjook, mahe keefir	100,00	121,00	29,40	2,29	3,82
	Porgand (PRIA), mahe	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Tomatine läätsepupp kümne köögiviljaga	250,00	134,00	21,30	3,15	7,21
	Vaniljepuding kodumarjapüreega	130,00	156,30	21,40	5,81	5,15
	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
	Pastasalat mozarella juustuga, mahe pasta	130,00	262,70	32,70	13,13	12,00
OODE	Värskekurgi-kapsasalat	50,00	10,60	2,39	0,07	0,43
	<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1133,20</b>	<b>164,56</b>	<b>36,51</b>
HS	Piima-hirsisupp, mahe	200,00	211,00	20,90	6,50	8,40
	Sepik värske tomatiga, mahe tomat	30,00	128,00	18,40	5,01	1,85
	Peet	70,00	28,60	6,58	0,14	1,12
LS	Kartuli-hakklihavorm juustukattega, mahe kartul	200,00	326,00	22,50	18,20	8,90
	Jogurtikaste tilliga, mahe jogurt	40,00	22,30	2,31	0,88	1,38
	Hiinakapsas, kurk, granaatõun (40g/30g/10g)	80,00	17,61	3,59	0,17	0,95
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	32,90	0,01	3,65	0,02
	Kodukandi rukkileib	20,00	56,60	13,20	0,42	1,40
	Viinamarjad	80,00	57,60	13,80	0,32	0,48
	Täistera kaerahelbe-porgandikook, mahe porgand	80,00	290,00	40,4	12,5	3,9
OODE	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>1271,51</b>	<b>147,37</b>	<b>54,59</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1184,6</b>	<b>163,0318</b>	<b>42,4700</b>	<b>41,6846</b>