

Tartu Lasteaed Tõruke menüü 23.05-27.05.2022. lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	7-täisterahelbepuder (mahe) iidsete teradega	200,00	252,00	38,00	7,41	9,68
	Kirsimoos, mahe	30,00	47,90	12,00	0,02	0,21
	Puuviljatee	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	Paprika (PRIA)	70,00	18,80	4,48	0,14	0,70
LS	Kurzemestrooganov	120,00	223,00	5,54	12,10	14,50
	Tatar, aurutatud, mahe	120,00	95,80	19,90	0,60	3,58
	Kapsas, punane kapsas, värsked kurk (30g/30g/20g)	80,00	19,50	4,51	0,17	0,79
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Rukkileib Rehe	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Õun (PRIA)	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OODE	Hernepüreesupp	150,00	195,00	21,60	8,06	11,20
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1134,00</b>	<b>158,55</b>	<b>35,80</b>	<b>45,15</b>
HS	Neljaviiljapuder	200,00	250,00	36,30	8,46	9,29
	Maasikas, mahe	20,00	8,24	2,06	0,04	0,10
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Porgand (PRIA), mahe	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Rassolnik maheveisehakklihaga	250,00	286,00	24,20	8,70	10,70
	Hapukoor	10,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Kohupiimakreem rabarberikisselliga, mahe rabarber	130,00	187,00	40,62	4,57	5,44
	Jassi seemneleib	20,00	62,70	7,91	2,86	2,20
	Pirn (PRIA)	80,00	37,12	11,30	0,00	0,24
OODE	Munapuder maitserohelisega, mahe muna	80,00	95,30	6,20	5,60	4,98
	Võiseplik, mahe või	30,00	106,00	11,40	6,10	2,14
	Keefir (PRIA)	100,00	51,90	4,20	2,50	3,14
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1221,06</b>	<b>155,60</b>	<b>47,47</b>	<b>42,61</b>
HS	Täistera kaerahelbepuder chia(mahe) seemnetega	200,00	322,30	44,13	12,00	13,15
	Vaarikapüree, mahe	20,00	29,80	7,33	0,11	0,14
	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	Hakk-šnitset	60,00	179,00	15,50	8,30	9,30
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Kartuli-porgandipüree, mahe	150,00	78,40	18,60	0,20	1,94
	Hiinakapsas, kaalikas, valge redis (30g/30g/20g)	80,00	21,31	4,59	0,20	1,05
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Must leib	20,00	54,30	11,80	0,22	1,96
	Õun, mahe	80,00	72,50	17,40	0,16	0,96
OODE	Köögivilja-nuudlisupp, mahe nuudlid	150,00	108,00	20,90	3,61	3,33
	Mitmeviljaseplik	20,00	51,20	10,20	0,56	1,58
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1201,91</b>	<b>165,92</b>	<b>47,00</b>	<b>41,24</b>
HS	Maisimanna(mahe)puder kõrvitsaseemnetega	200,00	272,00	31,00	13,10	8,47
	Kodumarjamoos	20,00	26,80	6,75	0,05	0,14
	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	Lõhesupp riisi ja spinatiga, mahe riis	250,00	281,00	27,30	9,20	12,00
	Sõstra-rukkivaht piimaga	130,00	120,80	31,92	2,65	2,93
	Kodukandi rukkileib	20,00	56,60	13,20	0,42	1,40
	Melon	80,00	21,40	4,96	0,08	0,48
OODE	Kruubi-peekoniroog, mahe kruubid	130,00	229,00	27,30	7,30	3,86
	Kurgi-jogurtikaste, mahe jogurt	40,00	26,20	1,70	1,61	1,27
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1205,10</b>	<b>165,28</b>	<b>41,35</b>	<b>37,70</b>
HS	Toortatratangu-piimasupp, mahe	200,00	173,00	19,30	7,48	7,63
	Täisteraseplik porgandi-juustuvõidega, mahe porgand	50,00	149,00	17,60	6,60	5,81
	Redis (PRIA)	70,00	10,40	2,45	0,07	0,56
LS	Kartuli-suvikõrvitsavorm, mahe kartul	180,00	304,00	39,80	9,10	9,80
	Kodujuust	30,00	31,20	0,72	1,40	3,90
	Tomat, värsked kapsas(40g/40g)	80,00	19,66	4,50	0,20	0,69
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Rehe rukkileib	20,00	45,20	10,50	0,20	1,00
	Banaan, mahe	80,00	72,50	17,40	0,16	0,96
OODE	Õuna-kohupiimakook, mahe õunad	80,00	195,00	46,80	6,44	7,68
	Mustasõstramahl, mahe	100,00	48,70	14,79	0,05	0,14
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>1115,06</b>	<b>174,88</b>	<b>38,20</b>	<b>39,31</b>
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>1175,426</b>	<b>164,0478</b>	<b>41,9622</b>	<b>41,1998</b>