

Tartu Lasteaed Tõruke menüü24.03-28.03.2025 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
ESMASPÄEV KOKKU :		1161	43,54	36,38	167,92			
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe piim)	180					1,2	Täisterakaerahelbed, Piim
	Maasikas (mahe)	30						
	Piparmündi tee	100						
	Pria paprika (mahe)	35						
	Pria nuikapsas	35						
US	Hautatud sealihatikid	50					1,2	Sealiha, Oli, Küüslauk, Sibul
	Koorekaste tilliga	50						
	Keedetud riis	130						
	Salat	30						
	Värske kurk	30						
	Tomat (mahe)	30						
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2	Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11,6	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria piim (mahe)	80						
OOD	Must vormileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Makaroni kanaga (mahe pasta sarvekeseid,porgand,sibul)	150					2	Pasta sarvekeseid, Kanaliha, Oli, Porgand, Sibul
	Külm jogurtikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	20					2	Maitsestatamata jogurt 2,5%, Küüslauk, Till
	Kirsi-banaan keefirikokteil (mahe banaan)	100					2	Banaan, Kirs, Keefir 2,5%
	TEISIPÄEV KOKKU :	1189	42,14	43,93	159,30			
HS	Rukkihelbepuder (mahe piim)	200					1,2	Rukkihelbed, Piim
	Marja toormoos (mahe maasikas,vaanikas)	30						
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria lillkapsas (mahe)	35						
	Pria välg redis	35						
	Kodune seisjaka (mahe kartul,sibul)	200						Sidrun, Kanaliha, Sealiha, Oli, Tomatipasta 28-30%, Kartul, Kurk, Sibul, Till
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2	
	Kakao-kohupimareem	90					2	Kakaopuber, Kohupimapasta 3%, Vahukoor 35%
	Maasikakaste (mahe maasikas)	10						
	Kiivi (mahe)	80						
US	Urdujuustu segu	15					2	Toorjuust 22%, Till värske, Küüslauk, Sidrun
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Hakklihakaste (mahe hapukoor,piim,sibul)	80					1,2	Jahu nisu, Hakkliha - Hapukoor 20%, Piim , Oli, Sibul, Till värske
	Keedetud Tatar	80						
	Jõhvikasmuut (mahe jõhvikas,banaan,maitsestatamata jogurt)	90					2	Jõhvikas , Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%
KOLMAPÄEV KOKKU :	1173	42,36	37,72	166,24				
HS	Piima - hirsisuup (mahe piim)	200					2	Hirs, Piim
	Sealihmääre	15					2	Sealiha, Maitsestatamata jogurt 2,5%
	Rukkiseplik, Eesti Pagar	25					1;11;2	
	Pria kapsas (mahe)	35						
	Pria tomat (mahe)	35						
	Kala pikkois (mahe muna,sibul kõrvitsaseemned,seesamiseemned,päevaliliseemned)	50					1;11;2;3;4	Õnne seplik, Eesti pagar, Punase kala hakkliha, Valge kala hakkliha, Muna, Oli, Sibul, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevaliliseemned, Seesamiseemned valged
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1,2	Jahu nisu, Või 82%, Piim , Oli, Petersell, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	130						
	Porgand (mahe)	30						
	Värske paprika (mahe)	30						
US	Kaalikas (mahe)	30						
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2	Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11,6	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria õun (mahe)	80						
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Õmlett basiilikuga (mahe piim,muna)	80					2,3	Piim ,Muna, Oli, Basiilik lahline
	Kikerhernemääre (mahe kikerhernes)	20						Sidrunimahl, Oli, Kikerhernes, Küüslauk
	Kaeraseplik, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Rabarberi - jogurtismuut (mahe maasikas,banaan,maitsestatamata jogurt)	100					2	Maasikas , Rabarber, Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%
NELJAPÄEV KOKKU :	1203	39,98	31,36	186,63				
HS	Vievljapuder (mahe piim)	180					1,2	5-vijahelbed pudrule, Piim
	Jõhvikapüree (mahe jõhvikas)	30						
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Kaalikas (mahe)	35						
	Kõrvits	35						
US	Frikadellisupp (mahe kartul,porgand,sibul,veisehakkliha,muna)	200					1,3	Oli, Kartul, Petersell, värske Porgand, Sibul, Till värske, Riivsal, Veisehakkliha, Muna, Küüslauk
	Mahlane õunakook (mahe õuna)	80					1,2	Õun, Jahu nisu, Muna, Või 82%
	Värske melon	80						
	Kohupiimamääre maitserohelisega	10					2	Sidrunimahl, Kohupimapasta 3%, Till värske
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Keedetud täisterapasta (mahe täisterapasta)	130					1,3	
	Rinjuust	10					2	
	Maasika-keefirikokteil (mahe maasikas)	100					2	Maasikas , Keefir 2,5%
	REEDE KOKKU :	1179	40,09	49,16	144,31			
	HS	Õmlett roheline sibulaga (mahe piim,muna)	80					2,3
Kanavil		15						
Võileiva või		5					2	
Täisteraseplik		30					1;11;2	
Pria piim, R 3.5 % (mahe)		100					2	
Värske kurk		35						
Nuikapsas		35						
Kapsakottel (mahe kapsas,piim,muna)		50					1,2;3	Jahu nisu, Piim ,Muna, Oli, Kapsas pea, Punane uba
Hapukoorekaste (mahe hapukoor)		50					1,2	Jahu nisu, Hapukoor 20%, Oli, Till värske
Keedetud päri kuskuss		130					1	
US	Peet (mahe)	30						
	Värske paprika (mahe)	30						
	Valge redis	30						
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	10					10;2	Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11,6	
	Õuna mahajook (mahe)	100						
	Apelsin (mahe)	80						
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Aedvilja-kalasuup (mahe brokoli, kartul, lillkapsas,porgand,sibul)	150					4	Heipilisee ,Lõhe filee, Oli, Brokoli, Kartul, Lillkapsas, Porgand, Porrulauk, Sibul, Till
	Sokolaadikook (mahe muna,maitsestatamata jogurt)	80					1;2;3	Jahu nisu, Kakaopuber, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Muna, Oli
NADALA KESKINE KOKKU :	1181	41,62	39,71	164,58				