



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 26.09-30.09.2022 lasteaias keskmisele rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Odrahelbepuder, mahe helbed	200,00	279,00	44,60	7,97	9,58
	Mustikamoos, mahe	30,00	61,90	15,70	0,00	0,00
	Saialilletee mee ja sidruniga	100,00	34,60	13,50	0,00	0,15
	Kirsstomat (PRIA), mahe	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Kanapada paprika ja tomatiga, mahe tomat	120,00	149,00	7,14	8,43	12,00
	Aurutatud toortatar, mahe	120,00	95,80	19,90	0,60	3,58
	Valge kapsas, valge redis, spinat, 35/30/15	80,00	15,21	3,83	0,15	0,92
	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
OODE	Õun (PRIA), mahe	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
	Porgandipüreesupp, mahe porgand	150,00	69,80	7,86	3,89	1,65
	Röstitud sepikukuubikud	20,00	71,90	14,00	0,87	2,44
	Mitmeviljaröst	20,00	51,20	10,20	0,56	1,58
ESMASPÄEV KOKKU:			1016,41	167,78	29,47	33,95
HS	Kolmeviljapuder linaseemnetega, mahe helbed, mahe piim, mahe seemned	200,00	324,80	36,28	15,55	13,21
	Aedmarjamoos	20,00	26,80	6,75	0,05	0,14
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Valge redis (PRIA)	70,00	13,20	3,15	0,07	0,56
LS	Guljašš-suppi kikerhernestega, mahe kikerherned	250,00	253,00	16,00	10,80	14,80
	Kakao-kohupiimavaht mustikapüreega, mahe kakao, mahe marjad	150,00	196,90	27,80	1,72	10,50
	Kodupaiga rukkileib	20,00	56,60	13,20	0,42	1,40
OODE	Viinamarjad	80,00	57,60	13,80	0,32	0,48
	Kartuli-munavorm värskete ürtidega, mahe kartul, mahe muna, mahe piim	150,00	154,00	24,70	3,57	6,80
	Värsketurkialat	30,00	9,75	0,64	0,76	0,21
	Mustsõstramahlajook, mahe	100,00	38,60	9,86	0,10	0,28
TEISIPÄEV KOKKU:			1201,05	156,88	37,56	51,68
HS	Omlett peekoniga, mahe muna	130,00	266,00	3,61	12,70	11,80
	Sepik ürdivõiga, mahe või	30,00	102,00	11,60	5,44	1,85
	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	Ahjus küpsetatud lõhe värskete ürtidega	50,00	160,00	5,16	4,10	12,80
	Aurutatud mahe metsikriis	130,00	234,00	50,60	0,70	7,71
	Valge soe kaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Kapsas, punane redis, avokaado 35/30/15	80,00	43,91	4,27	3,02	0,92
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
OODE	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
	Pirn (PRIA), mahe	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
	Nuudlisupp kõõgiviljadega, mahe nuudel	150,00	108,00	22,90	2,61	3,33
	Kaerasepik	20,00	47,10	8,62	0,82	1,92
KOLMAPÄEV KOKKU:			1340,31	153,50	49,48	47,85
HS	Tatrahelbepuder	200,00	281,00	38,80	10,10	9,94
	Hapukoor, mahe	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Nuikapsas (PRIA)	70,00	16,90	4,20	0,14	0,35
LS	Hapukapsasupp sealihaga	250,00	229,00	11,00	10,70	9,00
	Jogurti-kirsitarretis, mahe jogurt, mahe kirss	130,00	237,00	48,20	9,90	4,40
	Jassi seemneleib	20,00	62,70	7,91	2,86	2,20
	Õun (PRIA), mahe	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OODE	Pastaroog peekoniga, mahe pasta	150,00	212,00	33,30	8,90	8,40
	Tomatisektor (PRIA), mahe	50,00	10,90	2,45	0,15	0,30
	Mitmeviljasepik	20,00	51,20	10,20	0,56	1,58
NELJAPÄEV KOKKU:			1231,30	171,94	49,66	39,80
HS	Piima-riisipüree, mahe piim, mahe riis	200,00	171,00	20,70	7,00	6,51
	Sepik värsketurkiga	30,00	76,20	10,90	2,99	1,71
	Lillkapsas (PRIA)	70,00	20,20	5,29	0,14	1,12
	Hakk-kottlet	60,00	184,00	8,45	7,20	10,30
LS	Ahjukartul ürtidega, mahe	130,00	162,00	26,40	5,37	3,01
	Koorekaste	40,00	78,70	3,17	6,90	1,05
	Tomat, kapsas, kurk, rukkola, kurk 30/25/20/5	80,00	16,86	3,66	0,20	0,71
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Must leib	30,00	81,50	17,70	0,33	2,94
OODE	Apelsin, mahe	80,00	34,20	8,16	0,08	0,88
	Kohupiima-õunakook kaerajahuga	80,00	246,00	52,20	4,40	7,21
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
REEDE KOKKU:			1206,86	162,35	45,31	38,88
NÄDALA KESKINE KOKKU:			1199,19	162,49	42,29	42,43