

Tartu Lasteaed Tõruke menüü 31.03-04.04.2025 lasteala nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>1170</b>	<b>41,81</b>	<b>37,14</b>	<b>171,55</b>		
HS	Neljapäädud (mahe piim)	180					1,2
	Maasikas (mahe)	30					4- viljahelbed pudrule, Piim
	Õuna mahlaajook (mahe)	100					
	Pria kurk	35					
	Pria nuikapsas	35					
	Koorene sealihakaste (mahe porgand sibul)	130					1,2
	Keedetud tatar	130					Jahu nisu, Sealiha , Kohvikoor 10%, Õli, Küüslauk, Porgand, Sibul, Till
	Jäakapsas	30					
	Värske paprika (mahe)	30					
	Tomat (mahe)	30					
LS	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	10					10,2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevallile ja kõrvitsaseemned)	5					11,6
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria piim (mahe)	80					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar	30					1,11,2
	Lõhe-koorekaste	80					12,4
	Keedetud ris	80					Lõhe filee , Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Sibul, Till
	Marja - jogurtismuuli (mahe marjasegu, banaan, maitsestatamata jogurt)	100					2
							Ris sömer, Õli
							2
						Marjasegu , Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>1196</b>	<b>32,73</b>	<b>28,20</b>	<b>202,83</b>		
HS	Odrahelbepuder (mahe piim)	180					1,2
	Aedmarjamoos	30					Odrahelbed, Piim
	Mustsõstra mahlaajook (mahe)	100					
	Pria porgand (mahe)	35					
	Pria kaalikas (mahe)	35					
	Tomati - läätsesupp (mahe paprika, porgand, sibul)	200					
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2
	Jõhvik-mannavaht (mahe jõhvikas)	80					1
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					Jõhvikas 2,5, Manna
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
LS	Värske melon	80					
	Kohupiimamääre maitserohelisega	15					2
	Rehe rukkivormleib, Eesti Pagar	30					Sidrunimahli, Kohupiimapasta 3%, Till värske
	Keedetud makaronid	80					1,11,2
	Koorene kanakaste (mahe hapukoor, porgand, sibul)	80					1,2
	Keedetud makaronid	80					1
	Banaan-maasikasmuuli pähklitega (mahe maasikas, banaan, maitsestatamata jogurt)	100					2,8
							Maasikas , Banaan, Pähkel purustatud, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Piim
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1172</b>	<b>44,50</b>	<b>55,74</b>	<b>124,08</b>		
HS	Omllett (mahe piim, muna)	90					2,3
	Sealihamääre	20					2
	Kaeraseplik, Eesti Pagar	30					1,11,2
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Värske paprika (mahe)	35					
	Pria kõrvits	35					
	Hautatud kalkunilihatükid (mahe sibul)	50					
	Väike kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1,2
	Kartul - porgandipuder (mahe kartul, piim, porgand)	130					Jahu nisu, Või 82%, Piim , Õli, Petersell, Till
	Peet (mahe)	30					2
LS	Värske kapsas (mahe)	30					Või 82%, Piim , Kartul, Porgand
	Värske kurk	30					
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	10					10,2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevallile ja kõrvitsaseemned)	5					11,6
	Mustsõstra mahlaajook (mahe)	100					
	Apelsin (mahe)	80					
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1,11,2
	Veisehakkliha - aedviljasupp (mahe veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, sibul)	150					1,2,3
	Õuna-kõrvitsakook (mahe õun, muna)	90					Veisehakkliha, Õli, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Uba roheline
							Õun, Jahu nisu, Kõrvitsaseemned, Jahu Kaera, Keefir 2,5%, Muna, Õli, Kõrvits
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1159</b>	<b>33,75</b>	<b>39,45</b>	<b>170,65</b>		
HS	Riisihelbepuder (mahe piim)	180					2
	Jõhvik toomsoos (mahe jõhvikas)	30					Riisihelbed pudrule, Piim
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria liilkapsas (mahe)	35					
	Pria kurk	35					
	Koorene lõhesupp (mahe brokoli, kartul, porgand, sibul)	200					2,4
	Kaerahelbe - marjakrõbedik (mahe marjasegu)	90					1,2
	Vaniilekaste (mahe piim)	10					2
	Kivi (mahe)	80					Tärklis maisi, Piim
	Munavõli (mahe muna)	15					2,3
LS	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	20					1,11,2
	Tatrapuder	150					
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2
	Maasika-jõhvik-banaan smuuli (mahe jõhvikas, maasikas, banaan, maitsestatamata jogurt)	100					2
							Jõhvikas , Maasikas , Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%, Kõrvits
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>1203</b>	<b>44,58</b>	<b>43,10</b>	<b>161,03</b>		
HS	Prima - täisterakaerahelbesupp (mahe piim)	180					1,2
	Juustuvõie	20					2
	Rukkiseplik, Eesti Pagar	30					2
	Kirsstomat (mahe)	35					1,11,2
	Pria kapsas (mahe)	35					
	Pria kurk	35					
	Koorene lõhesupp (mahe brokoli, kartul, porgand, sibul)	200					2,4
	Kaerahelbe - marjakrõbedik (mahe marjasegu)	90					1,2
	Vaniilekaste (mahe piim)	10					2
	Kivi (mahe)	80					Tärklis maisi, Piim
LS	Munavõli (mahe muna)	15					2,3
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	20					1,11,2
	Tatrapuder	150					
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2
	Maasika-jõhvik-banaan smuuli (mahe jõhvikas, maasikas, banaan, maitsestatamata jogurt)	100					2
							Jõhvikas , Maasikas , Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%, Kõrvits
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU :</b>		<b>1180</b>	<b>39,47</b>	<b>40,73</b>	<b>166,03</b>		
HS	Prima - täisterakaerahelbesupp (mahe piim)	180					1,2
	Juustuvõie	20					2
	Rukkiseplik, Eesti Pagar	30					2
	Kirsstomat (mahe)	35					1,11,2
	Pria kapsas (mahe)	35					
	Pria kurk	35					
	Koorene lõhesupp (mahe brokoli, kartul, porgand, sibul)	200					2,4
	Kaerahelbe - marjakrõbedik (mahe marjasegu)	90					1,2
	Vaniilekaste (mahe piim)	10					2
	Kivi (mahe)	80					Tärklis maisi, Piim
LS	Munavõli (mahe muna)	15					2,3
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	20					1,11,2
	Tatrapuder	150					
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2
	Maasika-jõhvik-banaan smuuli (mahe jõhvikas, maasikas, banaan, maitsestatamata jogurt)	100					2
							Jõhvikas , Maasikas , Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%, Kõrvits
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU :</b>		<b>1180</b>	<b>39,47</b>	<b>40,73</b>	<b>166,03</b>		
OOD	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10,2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevallile ja kõrvitsaseemned)	5					11,6
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Õun (mahe)	80					
	Täistera rukkileib, Eesti Pagar	30					1,11,2
	Kalkuni-kõõgniia piadipruikas (mahe porgand, sibul, paprika)	90					1,2,9
	Banaan-kakao smuuli (mahe banaan, maitsestatamata jogurt)	100					2
							Jahu nisu, Jahu rukk, Pärm, Kalkuni kintsuliha, Või 82%, Riivjuust 23%, Õli, Küüslauk, Paprika punane, Porgand, Seller vars, Sibul, Till värske, Tomat
							2
							Banaan, Kakaopuuber, Maitsestatamata jogurt 2,5%