



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 31.10-04.11.2022. lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Riisihelbepuder mooniseemnetega, mahe seemned	200,00	266,80	37,07	10,13	8,37
	Mustika toormoos, mahe	30,00	43,20	10,50	0,18	0,27
	Puuviljatee	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	Tomat (PRIA), mahe	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Ahjusealiha porruga	60,00	138,00	0,57	10,70	9,86
	Hapukoore-küüslaugukaste, mahe hapukoor	50,00	75,60	3,50	6,39	1,13
	Keedetud makaronid, mahe	120,00	178,00	31,60	3,76	5,17
	Punapeet, õun, roheline sibul (50g/25g/5g)	80,00	33,69	8,42	0,13	0,74
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	32,90	0,01	3,65	0,02
	Kodupaiga rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	3,32
OODE	Pirn (PRIA)	80,00	37,12	11,30	0,00	0,24
	Kõrvitsapüreesupp	150,00	66,00	16,70	1,08	4,04
	Sepik kurgiga	50,00	127,00	18,20	4,99	2,85
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1189,51</b>	<b>177,08</b>	<b>44,45</b>	<b>37,55</b>
HS	5-täisterahelbepuder amarandi seemnetega (mahe seemned)	200,00	340,30	46,19	13,45	11,18
	Vaarikatoormoos, mahe	20,00	13,10	3,09	0,15	0,19
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Kaalikas (PRIA)	70,00	26,80	6,37	0,21	0,96
LS	Köögiviljasupp kikerhernestega, mahe kikerherned	250,00	181,00	28,10	6,02	5,54
	Riisipuding kodumarjamoosiga, mahe riis	130,00	225,30	36,20	7,19	5,24
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Õun (PRIA), mahe	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OODE	Tatra-kanasalat kirsstomatitega, mahe tatar	130,00	140,38	24,48	1,23	9,12
	Värskekurgi viilud	30,00	3,09	0,63	0,03	0,18
	Kaerasepik	30,00	70,60	12,90	1,23	2,88
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1211,87</b>	<b>191,61</b>	<b>36,11</b>	<b>41,73</b>
HS	Piima-odrakruubisupp, mahe piim, mahe kruubid	200,00	179,00	17,90	9,48	5,97
	Sepik porgandivõidega	50,00	128,00	18,40	5,01	2,85
	Kapsas (PRIA)	70,00	19,10	4,44	0,14	0,79
LS	Böfstrooganov veiselihast, mahe veis	120,00	284,00	17,26	7,80	9,80
	Kartuli-lillkapsapüree, mahe kartul	120,00	103,00	17,90	2,73	3,06
	Porgand, paprika, roheline hernes (50g/20g/10g)	80,00	28,82	7,02	0,18	1,01
	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	20,00	62,70	7,91	2,86	2,20
	Banaan, mahe	80,00	72,50	17,40	0,16	0,96
OODE	Ahjukoogiviljad, mahe porgand, mahe kartul	150,00	133,00	26,60	2,74	2,48
	Kodujuustukaste	50,00	40,00	1,80	1,79	4,17
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1219,12</b>	<b>144,67</b>	<b>45,44</b>	<b>39,39</b>
HS	Keedetud muna, mahe	40,00	57,60	0,12	4,12	5,00
	Sepik singiga	50,00	137,00	18,00	5,25	4,99
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Paprika (PRIA), mahe	70,00	19,60	4,48	0,14	0,77
LS	Kodune seljanka	250,00	198,00	24,70	7,52	9,40
	Hapukoor, mahe	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kirsitarretis vanillikastmega, mahe kirss	130,00	75,20	11,38	1,85	4,10
	Must leib	20,00	54,30	11,80	0,22	1,96
	Apelsin, mahe	80,00	34,20	8,16	0,08	0,88
OODE	Spageti-hakkliharoog, mahe spagett, mahe hakkliha	130,00	221,00	32,50	9,22	9,30
	Jogurti-tillikaste, mahe jogurt	40,00	22,30	2,31	1,00	1,47
	Sepik	30,00	74,10	14,80	0,74	2,78
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1020,50</b>	<b>135,68</b>	<b>38,60</b>	<b>45,93</b>
HS	Tatrahelbepuder	200,00	243,00	37,40	7,18	8,62
	Või, mahe	5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Piparmünditee	100,00	81,90	20,40	0,00	0,11
	Porgand (PRIA), mahe	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Seesamiahjukala	120,00	224,00	0,22	9,90	13,90
	Soe koorekaste tilliga	50,00	93,42	3,83	8,12	1,35
	Riis, aurutatud, mahe	120,00	137,00	31,30	0,28	2,65
	Punane kapsas, hiinakapsas, aeduba (50g/20g/10g)	80,00	22,46	5,02	0,22	1,06
	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
OODE	Õun (PRIA), mahe	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
	Rabarberi-mandlikook kaerajahuga, mahe rabarber	80,00	205,00	39,30	4,2	3,3
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>1295,68</b>	<b>173,16</b>	<b>45,01</b>	<b>37,28</b>
<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1187,3356</b>	<b>164,4396</b>	<b>41,92196</b>	<b>40,3768</b>