



Tartu Lasteaed Tõruke menüü 08.05 - 12.05.2023 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe helbed, mahe piim	200,00	307,00	43,50	10,60	12,30
	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
	Nuikapsas (PRIA)	70,00	16,90	4,20	0,14	0,35
LS	Veisehakklihakaste, mahe veisehakkliha	120,00	249,00	5,09	12,10	10,50
	Aurutatud toortatar, mahe	120,00	125,00	25,60	0,90	4,36
	Porgand (mahe), kaalikas, tomat 30/30/20	80,00	25,60	6,26	0,21	0,71
	Seemned, pähklid, 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
	Õun (PRIA)	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OOD	Aedviljasupp ubadega	150,00	163,70	18,10	3,34	3,37
	Kaerasepik	20,00	47,10	8,62	0,82	1,92
ESMASPÄEV KOKKU:			1185,04	145,75	39,15	38,55
HS	Hirsipuder, mahe hirss, mahe piim	200,00	246,00	40,70	5,65	8,90
	Vaarikad, mahe	30,00	12,60	2,88	0,24	0,30
	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	Lõhesupp mahe kartuliga	250,00	281,00	17,30	19,20	16,00
	Mannakreem piimaga 100/50, mahe piim	150,00	132,90	24,35	2,39	2,70
	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
	Melon	80,00	21,40	4,96	0,08	0,48
OOD	Kuskuss paprika ja suvikorvitsaga, mahe kuskuss, mahe suvikorvits	150,00	190,00	39,10	1,09	6,96
	Hapukoorekaste, mahe hapukoor	30,00	41,50	1,25	3,59	1,04
	Keefiri-marjasmuuti, mahe marjad	150,00	116,00	21,90	2,16	3,25
TEISIPÄEV KOKKU:			1218,80	182,89	39,37	45,45
HS	Piima-riisipuder, mahe riis, mahe piim	200,00	171,00	20,70	7,00	6,51
	Sepik toorjuustu-kurgimäärdega	30,00	61,00	10,44	1,03	3,05
	Tomat (PRIA)	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
	Porgandi(mahe)-läätsse(mahe)pikkpoiss	60,00	96,20	14,90	2,48	4,59
LS	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Kartulipüree	150,00	106,00	22,60	0,73	3,23
	Hiinakapsas, kurk, valge redis 30/30/20	80,00	12,90	2,49	0,14	0,82
	Seemned, pähklid, 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
	Pirn (PRIA)	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
OOD	Kohupiimavorm täisterakaerahelvestega ja marjadega mahe	100,00	160,26	22,61	3,40	10,85
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
KOLMAPÄEV KOKKU:			962,06	133,96	34,61	35,97
HS	Munapuder, mahe muna	120,00	286,00	16,40	10,50	18,50
	Täistera viieviljasepik kanafileega	40,00	112,00	14,40	4,15	4,58
	Naturaalne apelsinimahl	100,00	37,80	8,40	0,20	0,70
	Kapsas (PRIA), mahe	70,00	19,10	4,44	0,14	0,79
LS	Punapeedisupp sealihaga, mahe kartul, mahe punapeet	250,00	115,00	14,50	3,55	7,74
	Hapukoor, mahe	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kaera-õuna ahjukook vaarikamoosiga 90/30	120,00	338,70	51,50	13,97	3,34
	Meie Eesti rukkileib	30,00	66,40	15,30	0,27	1,62
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Kivi	80,00	44,10	10,00	0,40	0,88
OOD	Kapsa-oakotlet	130,00	191,00	27,30	6,99	7,57
	Värskekurgisalat hapukoorega	30,00	8,86	0,68	0,61	0,26
NELJAPÄEV KOKKU:			1310,96	168,00	47,13	49,61
HS	Maisimannapuder, mahe masimanna, mahe piim	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
	Sõstratoormoos, mahe	30,00	64,00	16,00	0,06	0,18
	Piparmünditee, mahe	100,00	89,80	22,40	0,03	0,11
	Paprika (PRIA)	70,00	18,80	4,48	0,14	0,70
LS	Ahjukana, kanakintsufilee	60,00	150,00	0,21	8,76	11,60
	Riis, aurutatud, mahe	120,00	137,00	31,30	0,28	2,65
	Värskekapsas, edamame uba, värsked idud, peet 35/20/5/20	80,00	44,83	6,25	1,44	2,97
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	0,13
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Seemneleib	30,00	62,70	7,91	2,86	2,20
	Banaan	80,00	72,50	17,40	0,16	0,96
OOD	Pastasalat, mahe pasta	120,00	218,00	20,90	8,20	7,30
	Jogurti-kamajook, mahe jogurt	100,00	82,50	11,60	2,49	4,12
	Sepik hernepasteediga	45,00	66,40	12,39	1,10	2,74
REEDE KOKKU:			1359,93	184,46	45,81	44,59
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			1207,36	163,01	41,21	42,83