

Tartu Lasteaed Tõruke menüü 03.10-07.10.2022. lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Rukkihelbepuder, mahe	200,00	229,00	32,20	8,10	9,40
	Mustasõstrakeedis, mahe	20,00	42,60	10,70	0,04	0,12
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Porgand (PRIA), mahe	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Riisiroog kikerherneste ja suvikõrvitsaga, mahe riis, mahe kikerherned	180,00	260,00	45,10	4,12	4,42
	Tomatikaste	40,00	33,00	3,21	2,08	0,52
	Kapsas, redis, porrulauk (50g/20g/10g)	80,00	18,98	4,38	0,14	0,91
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	32,90	0,01	3,65	0,02
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Kiivi	80,00	44,10	10,00	0,40	0,88
	Köögililjapüreesupp	150,00	149,00	13,80	9,39	3,24
OODE	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
ESMASPÄEV KOKKU:			1085,48	159,09	37,76	29,35
HS	Omlett maitserohelisega, mahe muna	120,00	177,00	11,86	8,99	9,66
	Sepik juustuvõidega	45,00	97,30	12,50	3,83	3,53
	Puuviljatee	120,00	71,90	18,00	0,00	0,00
	Kapsas (PRIA)	70,00	19,10	4,44	0,14	0,79
LS	Külasupp veiselihaga, mahe veis	250,00	159,00	17,40	7,06	7,91
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Karamellpuding mustasõstrakeedisega, mahe marjad	130,00	169,40	44,90	2,73	2,36
	Kodukandi rukkileib	30,00	84,90	19,80	0,63	2,10
OODE	Õun (PRIA), mahe	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
	Pannikartulid, mahe kartul	130,00	191,00	21,20	6,65	2,48
	Tomatisektorid	30,00	6,57	1,47	0,09	0,18
OODE	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
TEISIPÄEV KOKKU:			1106,77	167,45	36,47	32,64
HS	Nisuhelbepuder kõrvitsaseemnetega	200,00	206,60	32,53	10,02	6,57
	Mustikad, mahe	20,00	11,80	2,70	0,16	0,22
	Piim ((PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Tomat (PRIA), mahe	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Ahjukala kooses ürdikastmes	120,00	220,00	15,69	4,49	18,40
	Kartuli-brokkoli-püree, mahe kartul	120,00	85,80	17,40	0,72	3,39
	Porgand, hiinakapsas, kirsstomat, porgand (40g/20g/20g)	80,00	21,40	5,02	0,20	0,68
	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	30,00	94,00	11,90	4,29	3,30
	Pirn (PRIA), mahe	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
	OODE	Frikadellisupp	150,00	220,00	25,50	9,57
OODE	Kaerasepik	30,00	70,60	12,90	1,23	2,88
KOLMAPÄEV KOKKU:			1151,60	146,41	43,44	48,76
HS	Maisimannapuder mahe piim, mahe maisimanna	200,00	222,00	28,80	9,42	6,28
	Kodumarjamoos	20,00	33,50	8,46	0,00	0,06
	Piim (PRIA), mahe	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Kurk (PRIA)	70,00	7,21	1,47	0,07	0,42
LS	Minestroonesupp nuudlite ja kanaga, mahe nuudel	250,00	255,00	12,50	13,60	21,30
	Kohupiimamaius maasikapüreega, mahe maasikas	130,00	228,40	40,50	8,18	8,05
	Must leib	30,00	81,50	17,70	0,33	2,94
	Melon	80,00	21,40	4,96	0,08	0,48
OODE	Ahju-köögililjad köömnetega, mahe kartul, mahe porgand	120,00	166,00	21,30	2,19	1,98
OODE	Külm hapukoorekaste, mahe hapukoor	50,00	69,10	2,09	5,99	1,73
NELJAPÄEV KOKKU:			1189,11	144,83	46,16	48,19
HS	Piima-riisisupp, mahe piim, mahe riis	200,00	201,00	20,70	10,30	6,54
	Täisterasepik oapasteediga	50,00	111,70	17,95	3,05	4,16
	Paprika (PRIA), mahe	70,00	19,60	4,48	0,14	0,77
LS	Ahjukanakoib	70,00	126,00	5,00	3,59	23,40
	Soe koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Pärl kuskuss	120,00	146,00	30,10	0,83	5,28
	Punapeet, õun, rukkola (50g/25g/5g)	80,00	33,62	8,16	0,14	0,93
	Seemne-pähklisegu, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Salatikaste	5,00	32,90	0,01	3,65	0,02
	Rehe rukkileib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Pirn (PRIA), mahe	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
OODE	Marjakook täistera rukkijahuga, mahe marjad	100,00	310,00	59,60	10,10	6,30
	Vaarika toormoos, mahe	30,00	44,80	11,00	0,17	0,21
	Piim (PRIA), mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
REEDE KOKKU:			1329,72	193,75	47,68	55,10
NADALA KESKMINE KOKKU:			1172,536	162,3056	42,302	42,8062