

Tartu Lasteaed Tõruke menüü 10.01. - 14.01.2022. lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Neljaviijahelbepuder (mahe)	200,00	250,00	36,30	8,46	9,29
	Kodumarjamoos	20,00	39,80	10,00	0,08	0,21
	Piim (PRIA)	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Lillkapsas (PRIA)	70,00	20,20	5,29	0,14	1,12
LS	Sealihaguljašš	120,00	197,00	8,30	7,10	11,80
	Toortatar mahe	120,00	95,80	19,90	0,60	3,58
	Porgand, paprika, kaalikas (40g/20g/20g)	80,00	25,57	6,50	0,13	0,71
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	29,40	0,97	2,45	1,18
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Rukkileib Koolileib (Lõuna Pagar)	30,00	66,90	15,30	0,33	1,74
	Õun (PRIA)	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OODE	Soe kartulisalat suvikõrvitsaga, mahe kartul	150,00	156,00	17,60	7,00	6,40
	Jogurtikaste	30,00	16,60	1,69	0,66	1,04
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
ESMASPÄEV KOKKU:			1125,57	149,63	37,64	43,88
LS	Odrahelbepuder päevalilleseemnetega	200,00	327,10	43,53	13,13	11,41
	Maasikas, mahe	20,00	8,24	2,06	0,04	0,10
	Puuviljatee (mahe)	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	Porgand (PRIA), mahe	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
	Koorene lõhesupp	250,00	238,00	14,30	8,70	10,10
	Maisimanna(mahe) kreem kisselliga, sõstrad mahe	130,00	191,20	31,50	5,72	4,45
	Täistera rukkileib (Lõuna Pagar)	30,00	55,40	10,10	1,32	1,95
OODE	Melon	80,00	21,40	4,96	0,08	0,48
	Tatra-hakkliharoog, mahe tatar, mahe veisehakkliha	130,00	187,00	26,30	5,27	9,98
	Kõogiviljasalat	50,00	32,30	4,11	1,70	1,00
Piim (PRIA/mahe)	50,00	69,80	4,70	4,20	3,30	
TEISIPÄEV KOKKU:			1213,04	162,51	40,30	43,18
HS	Täistera kaerahelbe(mahe)puder	200,00	307,00	43,50	10,60	12,30
	Pohlad (PRIA/mahe)	30,00	14,70	3,45	0,21	0,15
	Piparmünditee	100,00	81,90	20,40	0,00	0,11
	Tomat (PRIA)	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Maheveiseliha-pikkpoiss	50,00	78,70	3,82	3,25	8,70
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Kartulipüree, mahe	150,00	106,00	22,60	0,73	3,23
	Hiiinakapsas, kurk, punapeet (20g/30g/30g)	80,00	18,81	5,90	3,68	2,86
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	29,40	0,97	2,45	1,18
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
OODE	Pirn (PRIA/mahe)	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
	Mahepiima-nuudlisupp	200,00	166,00	30,60	5,77	7,19
	Sepik kikerherne(mahe)-basiiliku hummusega	50,00	116,59	19,48	3,09	3,84
KOLMAPÄEV KOKKU:			1176,10	185,45	42,87	43,47
HS	Kolmeviljapuder (mahe)	200,00	285,00	35,20	11,80	11,70
	Õunamoos	20,00	44,60	11,20	0,04	0,02
	Piim (PRIA/mahe)	150,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Kapsas (PRIA/mahe)	70,00	19,10	4,44	0,14	0,79
LS	Kanasupp	250,00	215,00	23,70	6,53	16,50
	Jogurti-kookosedessert kirsikastmega	130,00	218,00	28,00	8,30	3,20
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
	Apelsin (mahe)	80,00	34,20	8,16	0,08	0,88
OODE	Orملت peekoniga mahe muna	80,00	164,00	2,22	12,00	7,29
	Porgandi-kurgisalat	30,00	7,09	1,01	0,34	0,18
	Seemneseplik (Lõuna Pagar)	20,00	53,20	8,28	1,58	2,20
NELJAPÄEV KOKKU:			1180,89	142,91	45,37	47,98
HS	Piima-klimbisupp	200,00	220,00	20,00	12,10	8,29
	Rukkiseplik juustuvõidega	50,00	182,30	12,70	12,23	6,13
	Kaalikas (PRIA)	70,00	25,20	6,37	0,04	0,96
LS	Kõogiviljarisotto ubadega, mahe riis	180,00	249,00	40,50	7,98	7,03
	Marja-keefirijook, mahe	100,00	74,50	14,20	1,45	1,88
	Frillisesalat, tomat, valge redis (20g/30g/30g)	80,00	14,28	3,12	0,16	0,64
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	29,40	0,97	2,45	1,18
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
	Õun (PRIA)	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OODE	Lahtine kohupiimapirukas nisujahuga	80,00	204,00	35,90	4,70	8,82
	Õunamahl 100% (mahe)	100,00	41,30	10,30	0,00	0,25
REEDE KOKKU:			1184,78	170,89	45,37	37,11
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1176,076	162,279	42,31056	43,1238