

Tartu Lasteaed Tõruke menüü 17.01. - 21.01.2022. lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Viieviljapuder, mahe	200,00	330,00	46,40	9,30	7,70
	Maasikas (mahe)	20,00	8,24	2,06	0,04	0,10
	Kummelitee	100,00	0,40	0,00	0,00	0,10
	Kapsas (PRIA)	70,00	19,10	4,44	0,14	0,79
LS	Ahjus küpsetatud veiselihatükid	50,00	134,00	0,00	9,31	12,60
	Tomatikaste	50,00	23,90	3,35	1,16	0,42
	Kuskuss mahe	120,00	146,00	30,10	0,83	5,28
	Punane kapsas, suvikõrvits, roheline hernes (50g/20g/10g)	80,00	26,62	5,78	0,23	1,34
	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 Rehe	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
OODE	Ploom (PRIA)	80,00	36,56	9,41	0,24	0,40
	Piima-riisipupp	200,00	171,00	20,70	7,00	6,51
	Sepik munavõidega, mahe muna	50,00	153,00	18,00	7,49	3,74
ESMASPÄEV KOKKU:			1181,22	157,04	42,39	41,67
HS	Rukkibelbepuder amarandi seemnetega (mahe)	200,00	254,70	37,13	8,39	10,29
	Vaarika-sõstratoormoos (mahe)	20,00	26,70	6,60	0,10	0,17
	Puuviljatee (mahe)	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	Kaalikas (PRIA)	70,00	26,80	6,37	0,21	0,96
LS	Peedi-läätsepupp	250,00	253,00	33,60	10,90	7,72
	Hapukoor	20,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Õuna(mahe)-leivakreem mahepiimaga	130,00	108,69	18,28	2,02	2,84
	Must leib (Eesti Pagar)	30,00	77,00	14,20	1,38	2,76
	Banaan	80,00	72,50	17,40	0,16	0,96
OODE	Kartuli-munasalat, mahe	150,00	176,00	12,70	11,10	7,05
	Täisterasepik	20,00	55,70	11,00	0,72	2,00
TEISIPÄEV KOKKU:			1155,29	173,04	39,28	35,41
HS	Mannapuder	200,00	277,00	43,50	7,25	10,20
	Jõhvikad (PRIA)	20,00	6,26	1,62	0,14	0,08
	Smuuti maasikatega (mahe)	100,00	86,50	15,90	1,62	2,37
	Paprika (PRIA)	70,00	18,80	4,48	0,14	0,70
LS	Ahjukala, rõõsa koore-munakaste tilliga 50/70	120,00	251,00	10,31	14,20	12,10
	Riis mahe	120,00	137,00	31,30	0,28	2,65
	Porgand, mais, tomat (50g/10g/20g)	80,00	30,55	7,43	0,21	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
	Seemneleib (Eesti Pagar)	30,00	93,90	11,80	4,29	3,30
	Õun (PRIA)	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OODE	Vokitud aedviljad	130,00	83,50	16,60	1,64	2,20
	Terakukkel	30,00	80,90	15,30	1,42	3,04
	Või, mahe	5,00	37,20	0,04	4,10	0,03
KOLMAPÄEV KOKKU:			1205,91	170,09	41,64	38,57
HS	Munapuder maitserohelisega, mahe muna	80,00	180,60	10,41	10,34	11,66
	Kaerasepik	20,00	47,10	8,62	0,82	1,92
	Rukkikama(mahe)-keefirjook	100,00	131,00	29,40	3,30	3,22
	Porgand (PRIA/mahe)	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Hakklihasupp kümne köögiviljaga	250,00	229,00	21,70	9,13	11,90
	Vaniljepuding kodumarjapüreega	130,00	189,00	34,60	4,31	4,98
	Rukkileib Rehe	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
	Pirn (PRIA)	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
	Mahetäisterapasta singiga	130,00	233,00	20,70	11,00	13,70
OODE	Tomati-mozarellasalat	50,00	27,20	3,74	1,25	0,58
	NELJAPÄEV KOKKU:			1164,40	162,22	40,59
HS	Kuueviljapuder	200,00	223,00	26,90	9,33	9,40
	Kirsid	20,00	13,70	3,48	0,02	0,20
	Puuviljatee (mahe)	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	Punapeet (PRIA)	70,00	27,40	6,58	0,14	0,83
LS	Kartulivorm kanaliha ja juustukattega, mahe kartul	200,00	288,80	19,50	11,44	16,24
	Jogurtikaste tilliga	40,00	22,10	2,31	0,88	1,38
	Hiinakapsas, kurk, granaatõun (40g/30g/10g)	80,00	17,61	3,59	0,17	0,95
	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 Peremehe	30,00	74,60	17,10	0,36	1,77
	Viinamarjad	80,00	57,60	13,80	0,32	0,48
OODE	Täistera kaerahelbe-porgandikook	80,00	290,00	40,4	12,5	5,66
	Piim (PRIA/mahe)	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
REEDE KOKKU:			1209,21	154,36	45,71	41,40
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1183,206	163,3508	41,9192	41,4336