

Tartu Lasteaed Tõruke menüü 24.01. - 28.01.2022. lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	7-täisterahelbepuder iidsete teradega	200,00	252,00	38,00	7,41	9,68
	Kirsimoos	30,00	47,90	12,00	0,02	0,21
	Puuviljatee (mahe)	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	Paprika (PRIA)	70,00	18,80	4,48	0,14	0,70
LS	Kurzeme strooganov	120,00	223,00	5,54	16,10	14,50
	Tatar, aurutatud (mahe)	120,00	95,80	19,90	0,60	3,58
	Kapsas, punane kapsas, värsked kurk (30g/30g/20g)	80,00	19,40	4,47	0,17	0,79
	Seemned, pähkliid, 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
	Õun (PRIA)	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OODE	Frikadellisupp	200,00	236,00	23,40	7,22	8,50
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
ESMASPÄEV KOKKU:			1173,20	160,29	38,81	42,50
HS	Neljaviiljapuder	200,00	250,00	36,30	8,46	9,29
	Maasikas, mahe	20,00	8,24	2,06	0,04	0,10
	Piim (PRIA)	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Porgand (PRIA/mahe)	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Külasupp maheveiseliha, mahe kartul, mahe porgand	250,00	196,00	17,40	5,66	8,50
	Hapukoor	10,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Tikrikissell kohupiimavahuga	130,00	187,00	35,62	4,57	5,44
	Seemneleib	30,00	93,90	11,80	4,29	3,30
	Pirn (PRIA)	80,00	37,12	11,30	0,00	0,24
OODE	Munapuder maitserohelisega, mahe muna	80,00	180,60	10,41	10,34	11,66
	Võiseplik	30,00	106,00	11,40	6,10	2,14
	Keefir, mahe	100,00	51,90	4,20	2,50	3,14
TEISIPÄEV KOKKU:			1247,56	151,90	50,60	48,19
HS	Täistera kaerahelbepuder chia(mahe) seemnetega	200,00	322,30	48,13	8,30	10,00
	Vaarikad (mahe)	20,00	8,41	1,92	0,16	0,20
	Piim (PRIA)	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Tomat (PRIA)	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Ahjukana	60,00	150,00	0,21	8,76	13,60
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Kartulipüree, mahe	150,00	106,00	22,60	0,73	3,23
	Porgand, kaalikas, valge redis (30g/30g/20g)	80,00	23,50	5,98	0,10	0,75
	Seemned, pähkliid, mahe	5,00	29,40	0,97	2,45	1,18
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Täistera rukkileib Peremehe	20,00	49,70	11,40	0,24	1,18
OODE	Viinamarjad	80,00	57,60	13,80	0,32	0,48
	Lasagne	130,00	207,00	44,00	5,20	7,20
	Hiinakapsa-ananassisalad päevaliliseemnetega	50,00	20,50	3,10	0,91	0,54
KOLMAPÄEV KOKKU:			1193,21	164,24	44,10	43,41
HS	Maisimanna(mahe)puder kõrvitsaseemnetega	200,00	272,00	31,00	13,10	8,47
	Ploomimoos	20,00	36,00	11,50	0,08	0,08
	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	Lõhesupp riisi ja spinatiga, mahe riis	250,00	281,00	27,30	9,20	12,00
	Jogurti(mahe)-kakaodessert maasikapüreega	130,00	229,50	46,50	5,63	4,18
	Rukkileib Koolileib	20,00	44,60	10,20	0,22	1,16
	Melon	80,00	21,40	4,96	0,08	0,48
OODE	Kruubi-peekoniroog	130,00	229,00	27,30	8,00	3,86
	Kurgi-jogurtikaste, mahe jogurt	40,00	26,20	1,70	1,61	1,27
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
NELJAPÄEV KOKKU:			1275,80	179,26	42,76	37,00
HS	Toortatratangu (mahe)-piima (mahe)supp	200,00	149,00	19,90	6,20	5,95
	Täisteraseplik porgandi-juustuvõidega	50,00	139,00	20,10	4,28	3,25
	Redis (PRIA)	70,00	10,40	2,45	0,07	0,56
LS	Kartuli-suvikõrvitsavorm, mahe kartul	180,00	304,00	32,50	8,20	9,80
	Kodujuust	30,00	31,20	0,72	1,40	3,90
	Tomat, hiinakapsas (40g/40g)	80,00	16,80	3,24	0,24	0,88
	Seemned, pähkliid, mahe	5,00	29,40	0,97	2,45	1,18
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Rukkitäisteraleib Lõuna Pagarid	20,00	37,00	6,72	0,88	1,30
	Õun (PRIA/mahe)	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OODE	Vokitud köögiviljad	150,00	277,20	54,60	3,39	2,87
	Mustasõstramahl (mahe)	100,00	48,70	14,79	0,05	0,14
	Võiseplik	20,00	70,70	7,57	4,06	1,42
REEDE KOKKU:			1187,30	174,39	35,12	31,25
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1215,414	166,0174	42,2758	40,4696