

Tartu Lasteaed Tõruke menüü 27.12. - 31.12.2021 lasteaia keskmisele rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Kolmeviljahelbepuder, mahe helbed, mahe piim	200,00	285,00	35,20	11,80	11,70
	Mangopüree	30,00	38,20	9,37	0,11	0,14
	Saialilletee mee ja sidruniga	100,00	29,60	7,27	0,00	0,13
	Kirsstomat, pria	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Kana-ananassipada	140,00	187,00	8,41	9,70	10,60
	Kinoa, mahe	130,00	139,00	26,00	2,00	5,51
	Valge redis, jääsalat, spinat, valge kapsas 20/15/10/35	80,00	16,40	3,54	0,15	0,91
	Sinepi-õlikaste	5,00	36,30	0,38	3,86	0,02
	Seemnesegu	5,00	29,00	0,87	2,38	1,37
	Rukkileib	20,00	47,20	10,70	0,24	1,28
	Banaani-õunasmuuti, mahe õun	100,00	62,30	9,68	1,61	2,50
OODE	Mandariin	80,00	34,90	8,34	0,08	0,72
	Porgandi-kikerhernekotlet	140,00	197,00	24,60	9,30	6,01
	Jogurti-tomatikaste	50,00	40,90	2,92	2,63	1,46
	Pett	100,00	34,10	4,30	0,50	3,10
ESMASPÄEV KOKKU:			1192,20	155,01	44,57	45,87
HS	Hirsipuder, mahe hirss, mahe piim	200,00	246,00	40,70	5,65	8,90
	Maasikapüree, mahe maasikad	30,00	22,20	5,48	0,03	0,19
	Piim, mahe, pria	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Nuikapsas, pria	70,00	16,90	4,20	0,14	0,35
LS	Lõhesupp selleri- ja munaga	250,00	219,00	27,80	9,80	11,20
	Maisimannakreem piimaga 100/50	150,00	152,90	31,55	1,79	2,96
	Toolse leib	30,00	66,70	14,80	0,45	1,95
	Õun, mahe, pria	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OODE	Täisterpastavorm peekoniga	150,00	238,00	23,90	12,60	10,80
	Tomatisektor, mahe, pria	50,00	10,90	2,45	0,15	0,30
	Seemnesepik	20,00	55,70	11,00	0,72	2,00
TEISIPÄEV KOKKU:			1136,70	177,38	35,53	41,95
HS	Rukkihelbepuder, mahe rukkihelbed, mahe piim	200,00	229,00	32,20	8,10	9,40
	Kirsimoos	30,00	47,90	12,00	0,02	0,21
	Piim, mahe, pria	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Kollane porgand, pria	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Oapikkpoiss kapsaga	50,00	84,80	10,70	3,76	3,30
	Aurutatud mahe metsikriis	130,00	206,00	46,20	0,75	4,64
	Valge soe kaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Avokaado, kapsas, kõrvits, punane redis 10/25/25/20	80,00	34,66	4,15	2,05	0,83
	Seemned, pähkliid, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Vürtsikas õlikaste	5,00	43,70	0,04	4,84	0,01
	Möldri leib	20,00	48,40	10,70	0,32	1,40
OODE	Pirn, pria	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
	Ahju-köögiviljad	130,00	123,93	16,47	2,40	2,50
	Mitmeviljaterakukkel	20,00	53,90	10,20	0,94	2,03
	Hapupiimajook astelpajuga	100,00	125,00	24,50	2,05	2,34
KOLMAPÄEV KOKKU:			1256,39	194,07	40,79	33,07
HS	Munapuder	120,00	143,00	4,79	9,90	8,97
	Täistera viieviljasepik kanafileega	40,00	112,00	14,40	4,15	4,58
	Naturaalne apelsinimahl	100,00	41,60	9,80	0,00	0,60
	Kõrvits, pria	70,00	13,90	3,36	0,07	0,56
LS	Punapeedisupp sealihaga	250,00	199,00	17,30	9,93	7,80
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kaera-õuna ahjupannkook vaarikamoosiga 90/30	120,00	221,70	36,50	7,47	5,17
	Meie Eesti rukkileib	30,00	94,50	19,90	1,38	2,40
	Piim, pria, mahe	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Kiivi	80,00	44,10	10,00	0,40	0,88
	Kaalika-oapallid	130,00	172,47	36,66	5,81	9,79
OODE	Värskekurgisalat hapukoorega	50,00	14,80	1,13	1,02	0,44
	NELJAPÄEV KOKKU:			1149,07	158,92	46,48
HS	Tatrapuder, mahe tatar	200,00	215,00	36,90	4,36	8,59
	Hapukoor	20,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Naturaalne õuna täismahl, mahe	100,00	41,30	10,30	0,00	0,25
	Peet, pria	70,00	27,40	6,58	0,14	0,84
LS	Seapraad	60,00	178,00	0,00	7,40	9,30
	Ahjukartul	130,00	130,00	28,50	2,37	2,20
	Koorekaste	40,00	78,72	3,18	3,10	1,06
	Hapukapsas, rukkola, tomat, kurk 25/5/30/20	80,00	34,05	3,75	1,08	0,66
	Seemned, pähkliid, mahe	5,00	31,10	0,99	2,60	1,13
	Õlikaste tüümianiga	5,00	35,30	0,04	3,90	0,01
	Rukkileib	20,00	47,20	10,70	0,24	1,28
OODE	Apelsin	80,00	34,20	8,16	0,08	0,88
	Kodujuust	90,00	128,70	2,80	8,79	9,63
	Võileib singiga	45,00	123,00	16,20	4,73	4,49
	Kamajook	100,00	92,20	14,20	2,44	4,11
REEDE KOKKU:			1240,47	143,05	45,53	45,09
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1194,97	165,69	42,58	42,16