

Tartu Lasteaed Tõruke menüü 03.01. - 07.01.2022. 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	15,70	0,04	0,12
	Piim (PRIA)	150,00	105,00	7,05	6,30	4,95
	Porgand (PRIA/mahe)	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Pasta veisehakklihaga, mahe	180,00	292,00	24,80	10,80	16,00
	Tomatikaste	40,00	27,80	2,37	0,92	0,34
	Kapsas, redis, porrulauk (50g/20g/10g)	80,00	18,68	4,31	0,14	0,91
	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
	Kiivi	80,00	44,10	10,00	0,40	0,88
OOD	Pannikartulid, mahe kartul	150,00	174,00	24,50	7,67	2,86
	Köögiviljasalat hapukoorega	50,00	24,00	8,72	0,65	0,53
	Sepik	20,00	51,20	10,20	0,56	1,58
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1166,68</b>	<b>162,80</b>	<b>42,43</b>	<b>41,09</b>
HS	Omllett maitserohelisega, mahe muna	120,00	207,98	5,49	13,48	9,80
	Sepik juustuvõidega	30,00	95,60	14,80	4,53	3,21
	Puuviljatee mahe	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	Kapsas (PRIA)	70,00	18,70	4,34	0,14	0,79
LS	Külasupp sealihaga	250,00	224,00	17,40	12,50	10,00
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Karamellpuding mustasõstrakeedisega mahe	130,00	192,30	44,90	1,46	2,13
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
	Õun (PRIA)	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OOD	Risotto kanaga mahe riis	130,00	174,20	20,89	6,27	9,71
	Tomatisektorid	30,00	6,57	1,47	0,09	0,18
	Piim (PRIA/mahe)	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1180,75</b>	<b>156,17</b>	<b>45,18</b>	<b>41,36</b>
HS	Nisuhelbepuder kõrvitsaseemnetega	200,00	271,00	41,30	6,50	9,77
	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)	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Ahjukala köögiviljapadjal	120,00	152,00	3,57	8,53	15,90
	Kartuli-brokkolipüree, mahe kartul	120,00	85,80	17,40	0,72	3,39
	Hiinakapsas, kirsstomat, porgand (20g/20g/40g)	80,00	21,40	5,02	0,20	0,68
	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
	Pirn (PRIA)	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
OOD	Sealihasupp	250,00	237,00	19,10	9,20	9,50
	Kaerasepik	30,00	70,60	12,90	1,23	2,88
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1142,60</b>	<b>140,77</b>	<b>39,76</b>	<b>51,06</b>
HS	Maisimannapuder mahe piim, mahe manna	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
	Kodumarjamoos	20,00	39,80	10,00	0,08	0,21
	Piim (PRIA/mahe)	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Kurk (PRIA)	70,00	7,21	1,47	0,07	0,42
LS	Minestroone kikerhernestega	250,00	240,00	33,70	8,12	10,80
	Kohupiimamaius maasikapüreega mahe maasikas	130,00	228,40	30,65	8,18	8,05
	Seemneleib	30,00	93,90	11,80	4,29	3,30
	Melon	80,00	21,40	4,96	0,08	0,48
OOD	Aedvilja-lasagne	120,00	159,00	26,10	8,50	9,60
	Värske salat	50,00	42,50	6,21	2,05	0,24
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1189,01</b>	<b>162,19</b>	<b>49,37</b>	<b>45,32</b>
HS	Piima-riisipüree mahe	200,00	171,00	20,70	7,00	6,51
	Täisterasepik oapasteediga	50,00	110,60	17,94	3,18	4,01
	Puuviljatee	120,00	71,88	18,00	0,00	0,00
	Paprika (PRIA)	70,00	18,80	4,48	0,14	0,70
LS	Hakklihapall	70,00	194,00	12,86	8,20	7,01
	Tomatikaste ürtidega	50,00	29,90	2,10	1,98	1,10
	Kartul, mahe	120,00	90,60	20,90	0,12	2,35
	Punapeet, õun, rukkola (50g/25g/5g)	80,00	33,62	8,16	0,14	0,93
	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
OOD	Pirn (PRIA)	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
	Kõrvitsa pannkoogid täistera rukkijahuga	100,00	179,00	38,50	3,40	7,20
	Vaarika toormoos mahe	30,00	56,70	14,00	0,17	0,21
	Piim (PRIA/mahe)	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>1198,60</b>	<b>190,64</b>	<b>35,23</b>	<b>36,67</b>
<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1175,528</b>	<b>162,51372</b>	<b>42,394</b>	<b>43,09972</b>