

Tartu Lasteaed Tõruke menüü 31.01. - 04.02.2022. lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Süsivesikud, grammi	Rasvad, grammi	Valgud, grammi
HS	Kaerahelbepuder	200,00	307,00	43,50	10,60	12,30
	Kodumarja keedis	20,00	40,30	10,10	0,08	0,21
	Puuviljatee (mahe)	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
	Kapsas (PRIA)	70,00	21,60	5,11	0,21	0,77
LS	Sealihatükid porruga	60,00	129,00	4,63	9,05	7,54
	Hapukoore-küüslaugukaste, mahe hapukoor	50,00	56,30	3,25	3,50	3,20
	Täisterapasta (mahe)	120,00	159,00	33,10	1,25	5,27
	Punapeedisalat, õun, roheline sibul (50g/25g/5g)	80,00	33,11	8,27	0,13	0,74
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	29,40	0,97	2,45	1,18
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Krõmpsuv leib kanepiseemnetega	30,00	94,50	19,90	1,38	2,40
	Banaan	80,00	72,50	17,40	0,16	0,96
OODE	Kõrvitsasupp	180,00	66,00	16,70	1,08	4,04
	Sepik kurgiga	45,00	114,00	16,40	4,49	2,56
ESMASPÄEV KOKKU:			1217,91	194,36	38,28	41,17
HS	5-täisterahelbepuder amarandi seemnetega (mahe)	200,00	340,30	46,17	13,45	8,40
	Vaarikamoos (mahe)	20,00	37,80	9,33	0,11	0,14
	Hapupiima-mustika(mahe)jook	100,00	56,60	6,88	2,10	2,79
	Kaalikas (PRIA)	70,00	26,80	6,37	0,21	0,96
LS	Kõõgiviljasupp kikerhernestega (mahe)	250,00	181,00	28,10	6,02	5,54
	Riisi(mahe)puding maasika(mahe)kisselliga	130,00	183,30	31,60	5,00	3,49
	Rukki täisteraleib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
	Õun (PRIA)	80,00	38,60	10,80	0,00	0,00
OODE	Soe kartuli-kanasalat kirsstomatitega, mahe	130,00	134,00	14,20	5,70	7,14
	Värskekurgi viilud	30,00	3,09	0,63	0,03	0,18
	Terakukkel	30,00	80,90	15,30	3,04	0,38
TEISIPÄEV KOKKU:			1153,29	185,38	36,02	30,93
HS	Piima-odrakruubi(mahe) supp	200,00	217,00	28,00	8,48	8,12
	Sepik muna(mahe)võidega	50,00	153,00	18,00	7,49	3,74
	Tomat (PRIA)	70,00	15,30	3,43	0,21	0,42
LS	Böfstrooganov veiselihast, mahe veis	120,00	284,00	27,26	9,80	7,80
	Kartuli-lillkapsapüree, mahe kartul	120,00	103,00	17,90	2,73	3,06
	Porgand, paprika, roheline hernes (50g/20g/10g)	80,00	28,82	7,02	0,18	1,01
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	29,40	0,97	2,45	1,18
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Möldri rukkileib	30,00	54,30	11,90	0,45	1,65
	Pirn (PRIA)	80,00	37,10	11,30	0,00	0,24
OODE	Ahjukõõgiviljad, mahe porgand, mahe kartul	150,00	133,00	26,60	2,74	2,48
	Kodujuustukaste	50,00	40,00	1,80	1,79	4,17
	Piim (PRIA/mahe)	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
KOLMAPÄEV KOKKU:			1200,02	158,91	44,42	37,18
HS	Riisihelbepuder mooniseemnetega(mahe)	200,00	240,90	35,84	8,02	7,36
	Mustika toormoos	30,00	43,20	10,50	0,18	0,27
	Piim (PRIA/mahe)	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Paprika (PRIA)	70,00	18,80	4,48	0,14	0,70
LS	Kodune seljanka	250,00	198,00	24,70	7,52	9,40
	Hapukoor, mahe	20,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Kirsitarretis vanillikastmega	130,00	73,70	10,88	1,86	4,06
	Rukkileib Koolileib	30,00	66,90	15,30	0,33	1,74
	Mandariin	80,00	34,90	8,34	0,08	0,72
OODE	Tatra-hakkliharoog, mahe	130,00	227,00	26,30	5,27	9,98
	Jogurti-tillikaste, mahe jogurt	40,00	22,30	2,31	0,88	1,38
	Terakukkel	30,00	80,90	15,30	1,42	3,04
NELJAPÄEV KOKKU:			1120,70	159,41	34,20	42,61
HS	Odrahelbepuder (mahe)	200,00	279,00	44,60	7,97	9,58
	Maasika toormoos, mahe	20,00	25,60	6,37	0,02	0,11
	Piparmünditee	100,00	81,90	20,40	0,00	0,11
	Porgand (PRIA), mahe	70,00	22,70	5,95	0,14	0,42
LS	Seesamikala koorekastmes	120,00	224,00	0,22	16,90	17,90
	Kartul, aurutatud, mahe	120,00	90,60	20,90	0,12	2,35
	Punane kapsas, hiinakapsas, aeduba (50g/20g/10g)	80,00	19,62	5,02	0,22	1,06
	Seemned, pähklid, mahe	5,00	29,40	0,97	2,45	1,18
	Salatikaste	5,00	35,30	0,03	3,90	0,01
	Teraleib	20,00	37,00	6,72	0,88	1,30
	Hurmaa	80,00	64,60	16,20	0,00	0,64
OODE	Õuna-kaerahelbekook pohlaga	80,00	220,00	29,2	7,8	2,43
	Piim (PRIA/mahe)	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
REEDE KOKKU:			1199,52	161,28	44,60	40,38
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1178,288	171,8684	39,50356	38,4554