

Tartu Lasteaed Tõruke menüü 30.12-03.01.2025 lasteaia keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmistoidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :			1400	53,18	61,95	159,38	
HS	Kaheksaviljapuder (mahe piim)	250					1;2 8-viljahelbed pudrule, piim
	Marjasegu	40					
LS	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille-ja kõrvitsaseemned)	10					11,6
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Värske kurk, Nuikapsas	80					
	Kalkunilihatükid ürtidega	60					Kalkuniliha, Oli, Sibul, Küüslauk
	Koorekaste peterselliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Oli, Petersell
	Keedetud tatar	150					
	Värske paprika, Hiinakapsas, Peet (mahe paprika)	120					
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2 Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Õuna mahlajook (mahe õunamahla)	100					
	Pria piim	100					
ODEE	Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Omlett tomatiga (mahe muna, piim, tomat)	100					2;3 Piim, Muna, Oli, Tomat
	Maria smuuti (mahe banaan)	150					Marjasegu, Banaan
	Sealihaviil	20					Sealiha, Oli
	Või	5					2
Täisterasepik	30					1;11;2	
Rosinad näksimiseks	20						
TEISIPÄEV KOKKU :			1389	46,86	51,38	189,23	
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe piim)	250					1;2 Täisterakaerahelbed, Piim
	Jõhvikapüree	40					
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria tomat, Värske paprika (mahe paprika, tomat)	80					
LS	Itaaliapärase frikadellisupp (mahe kartul, porgand, muna, veisehakkliha)	250					1;2;3 Juust sulatatud, Oli, Kartul, Porgand, Sibul, Spinat, Riivsai, Veisehakkliha, Muna, Küüslauk
	Kakao - jogurtidessert (mahe maitsestatamata jogurt)	130					2 Kakaopulber, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Kohupiimapasta 3%
	Marja toormoos	20					
	Pria õun (mahe)	100					
	Munavõi (mahe muna)	20					2;3 Või 82%, Muna
	Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
ODEE	Porgandi-odrajahu plaadipirukas (mahe keefir, muna, porgand)	100					1;2;3 Jahu odra Keefir 2.5%, Rivijuust 23%, Muna, Oli, Porgand
	Maasika-keefrikokteil (mahe maasikas, keefir)	130					2 Maasikas, Keefir 2.5%
NELJAPÄEV KOKKU :			1394	55,44	60,88	154,92	
HS	Munapuder (mahe piim, muna)	100					1;2;3 Jahu nisu, Piim, Muna, Oli, Till värske
	Juustu viilud	20					2
	Või	5					2
	Kaerasepik, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Piim, R 3.5% (mahe)	150					2
LS	Porgand, Värske kapsas (mahe porgand, kapsas)	80					
	Kana - nuudlisupp (mahe porgand, sibul, spagetid)	250					1;9 Pasta nuudlid, Kanaliha, Oli, Porgand, Seller vars, Sibul, Till
	Kama - kohupiimakreem marjadega (mahe maitsestatamata jogurt)	130					1;2 Marjasegu, Rukki kama jahu, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Kohupiimapasta 3%
	Mandariin (mahe)	80					
	Tomatisalsa (mahe tomat)	20					Oli oliiv, Petersell, värske, Sibul punane, Tomat
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Riisiroog hakklihaga (mahe porgand, sibul, riis)	200					Hakkliha, Oli, Kaalikas, Paprikasegu, Porgand, Sibul, Till värske, Riis sömer
ODEE	Külm hapukoorekaste (mahe hapukoor, maitsestatamata jogurt)	20					2 Hapukoor 20%, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske
	Jõhvikajogurtikokteil (mahe maitsestatamata jogurt)	100					2 Maitsestatamata jogurt 2.5%, Marjasegu
	REEDE KOKKU :		1398	45,73	43,56	208,94	
HS	Piima-riisipuder (mahe piim, pudruriis)	250					2 Riis pudru, Piim
	Maksapasteedi määre (mahe sibul, porgand)	20					2 Veisemaks, sibul, porgand, vahukoor R 35%, või R 82%
	Rukkisepik, Eesti Pagar	30					1;11;2
LS	Kõrvits, Pria nuikapsas	80					
	Kala pikkpoiss (mahe muna, kõrvitsaseemned, sibul, päevaliliseemned)	60					1;11;2;3,4 Sepik, Punase kala hakkliha, Valge kala hakkliha, Muna, Oli, Sibul, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevaliliseemned, Seesamiseemned valged
	Koorekaste tilliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Oli, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	150					
	Porgand, Tomat, Värske kurk (mahe tomat, porgand)	120					
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2 Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille-ja kõrvitsaseemned)	5					11,6
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2
	Banaan (mahe)	100					
	Täistera rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
ODEE	Tatrapuder	200					Tatar, Oli
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20					2
	Marja-kaerahelbesmuuti (mahe banaan)	150					1 Marjasegu, Banaan, Täisterakaerahelbed, Mahl
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1395	50,3	54,44	178,12	