

Tartu Lasteaed Tõruke menüü 09.12-13.12.2024 lasteaia keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmistoid u kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1378</b>	<b>48,23</b>	<b>46,26</b>	<b>194,24</b>		
HS	Odrahelbepuder (mahe piim)	250					1;2 Odrahelbed, Piim	
	Mustsõstar	40						
	Piim, R 3,5% (mahe)	100					2	
	Pria kurk, Värske lillkapsas (mahe lillkapsas)	80						
	Koorene kalkunikaste (mahe porgand, sibul)	150					1;2 Jahu nisu, Kalkuniliha, Kohvikoor 10%, Õli, Porgand, Sibul	
	Keedetud täisterariis (mahe täisterariis)	150						
	Valge redis, Jääkapsas, Porgand (mahe porgand)	120						
	Salatikaste	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5					11;6	
	Õuna mahlapook (mahe õunamahli)	100						
LS	Pria piim	100						
	Must vormileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Omlett spinatiga (mahe piim, muna)	90					2;3 Piim Muna, Õli, Spinat	
	Juustu viilud	20					2	
	Või	5					2	
	Täisterasepik, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Kaneeli-õuna smuuti (mahe banaan, maitsestatamata jogurt)	130					2 Banaan, Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%	
	Rosinad näksimiseks	10						
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1419</b>	<b>49,17</b>	<b>38,56</b>	<b>220,84</b>	
	HS	Neljajalapauder (mahe piim)	250					1;2 4- viljahelbed pudrule, Piim
Õunapüree		40						
Pria piim, R 3,5 % (mahe)		150					2	
Pria nuikapsas, Tomat (mahe tomat)		80						
Koorene lõhesupp (mahe kartul, porgand, brokoli, sibul)		250					2;4 Sidrun, Lõhe filee, Kohvikoor 10%, Õli, Brokoli, Kartul, Porgand, Sibul, Till	
Kohupimakreem marjadega (mahe piim, maasikas)		130					2 Maasikas, Kohupimapasta 3%, Vahukoor 35%, Piim	
Banaan (mahe)		100						
Porgandi-õunapüree (mahe uba, porgand)		20					Valge uba, Õli, Porgand	
Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar		30					1;11;2	
Makaronid sealihaga (mahe makaron, porgand, sibul)		200					1 Pasta sarvekesed, Sealiha, Õli, Porgand, Sibul	
LS	Ahiuõunasmuuti (mahe keefir, õun, maitsestatamata jogurt)	130					2 Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%	
	Rosinad näksimiseks	30						
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1415</b>	<b>58,36</b>	<b>45,58</b>	<b>188,58</b>	
	HS	Hirspuder (mahe piim)	250					2 Hirss, Piim
		Marja toormoos	40					
		Pria keefir, R 2,5 % (mahe)	100					2
		Pria kurk, Pria paprika (mahe paprika)	80					
		Kanahakkliha stikkpoiss (mahe muna, paprika, sibul)	60					1;11;3 Südameseppik, Jahu nisu, Kanahakkliha, Seesamiseemned valged, Muna, Paprika punane, Sibul, Petersell, värske, Till värske, Roheline sibul
		Koorekaste tilliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
		Keedetud läätsed (mahe)	150					
Tomat, Värske kapsas, Spinat (mahe tomat, kapsas)		120						
Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)		5					11;6	
Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)		5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
LS	Roheline leib	100						
	Pria õun (mahe)	100						
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Hakklihasupp (mahe hernes, kapsas, porgand, kartul, sibul, veisehakkliha)	200					Veisehakkliha, Rohelised herned, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul	
	Brownie (mahe muna)	90					1;2;3 Jahu nisu, Kakaopulber, Või 82%, Muna, Peet keedetud	
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1402</b>	<b>48,97</b>	<b>54,72</b>	<b>180,90</b>	
	HS	Ahiuomlett (mahe muna, piim)	90					1;2;3 Jahu nisu, Piim, Muna, Õli, Till värske
		Kanaviil	20					
		Või	5					2 Kanaliha, Õli
		Kaerasepik, Eesti Pagar	30					1;11;2
Pria piim, R 3,5 % (mahe)		150					2	
Pria porgand, Punane kapsas (mahe porgand, punane kapsas)		80						
Kõõgiviliasupp kikerhernestega (mahe kartul, porgand, sibul)		250					Õli, Kikerhernes, Kartul, Porgand, Porruauk, Sibul, Petersell, Till	
Maasikakreem riisiga (mahe maitsestatamata jogurt, maasikas, pudruis)		100					2 Maasikas, Riis pudru, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Vahukoor 35%	
Kivi (mahe)		100						
Peedihummus		15					Õli, Kikerhernes, Peet keedetud, Küüslauk	
LS	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Tatar kalkuniliha (mahe porgand, sibul)	200					Tatar, Kanaliha, Õli, Porgand, Sibul, Petersell	
	Kurgisalat maitserohelisega	20					Õli, Kurk värske, Sibul punane, Till värske	
	Mustsõstra-kamasmuuti (mahe keefir, maitsestatamata jogurt)	150					1;2 Mustsõstar, Rukki kama jahu, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%	
	Rosinad näksimiseks	20						
	<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>1388</b>	<b>48,53</b>	<b>49,87</b>	<b>189,07</b>	
	HS	Piima-maisimannasupp (mahe piim)	250					2 Maisimanna, Piim
		Munavõi (mahe muna)	15					2,3 Või 82%, Muna
		Rukkiseppik, Eesti Pagar	30					1;11;2
		Tomat, Valge redis (mahe tomat)	80					
Uhepäjatõit sealihaga (mahe kapsas, porgand, kartul)		250					Sealiha, Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand	
Värske kurk, Peet, Värske paprika (mahe paprika)		120						
Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)		5					11;6 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)		5					10;2	
Pria piim, R 3,5 % (mahe)		130					2	
Mandariin (mahe)		100						
LS	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Kalarisoto (mahe hernes, mais, porgand, riis)	200					4 Sidrun, Saidafilee, Õli, Rohelised herned, Magusad maisiterad, Porgand, Sibul, Küüslauk, Riis sömer	
	Külm jogurtikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	20					2 Maitsestatamata jogurt 2,5%, Küüslauk, Till	
	Maasikasmuuti (mahe keefir, maitsestatamata jogurt, maasikas)	150					2 Maasikas, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%	
	Rosinad näksimiseks	25						
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU :</b>			<b>1400</b>	<b>50,65</b>	<b>47</b>	<b>194,73</b>	