

Tartu Lasteaed Rõõmumaa		50-80% TOORAINES õKO MAHE	ToiduTorn			
27. JUUNI- 01. JUULI			Energia, s. h. kiudained, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
ESMASPÄEV 27. juuni		Kogus, g				
Hommik	Piima-odrahelbesupp	200	163.0	10.3	8.5	22.6
	Sepik munavõiga	40	147.0	3.3	8.9	12.9
	PRIA mahe peakapsas	70	30.0	1.0	0.4	7.2
	Toidukord kokku		340.0	14.6	17.8	42.7
Lõuna	Kalkuni-riisiroog köögiviljadega	200	296.0	12.2	9.8	36.2
	Tomati-hapukoorekaste ürtidega /kül-/	50	74.0	1.5	6.7	6.6
	Apelsin/ porgand(tükeldatud)/ salatikaste	80	40.0	0.6	0.2	30.8
	Banaanijogurt	150	123.0	4.1	2.9	19.8
	Mahe melon	80	22.0	0.4	0.2	4.0
	Rukkileib "Koolileib"	30	63.0	1.7	0.3	13.2
	Toidukord kokku		618.0	20.5	20.1	110.6
Oode	Pasta köögiviljadega	100	111.0	3.5	2.3	18.0
	Juustukaste	30	18.3	1.1	0.8	1.9
	Mahe mustsõstra mahla jook suhkruta (Konspek OÜ)	100	56.8	0.2	0.1	10.3
	Toidukord kokku		186.1	4.8	3.1	30.2
	Kokku päev		1144.1	39.9	41.0	183.5
TAIMNE TEISIPÄEV 28. juuni						
Hommik	8 viljapuder s.h.linaseemned	180-5	250.0	7.0	5.9	38.5
	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	PRIA mahe porgand	70	32.0	1.0	0.4	7.8
	Toidukord kokku		351.0	11.3	10.1	50.9
Lõuna	Mahe punane läätsesupp köögiviljadega (lihavaba)	250	193.9	10.3	12.1	19.7
	Kuivatatud puuviljadega kissell	120	123.6	4.0	2.9	25.0
	Vahukoor, R 35%	30	112.5	0.6	9.5	5.3
	PRIA mahe õun	80	38.0	0.0	0.0	8.4
	Teraleib (Lõuna Pagarid)	30	80.1	2.3	1.2	11.1
	Toidukord kokku		548.1	17.2	25.8	69.5
Oode	Pizza köögiviljadega porgand-uba	100	210.0	2.9	5.0	43.0
	Puuviljatee	100	33.0	0.3	0.0	7.7
	Toidukord kokku		243.0	3.2	5.0	50.7
	Kokku päev		1142.1	31.7	40.9	171.1
KOLMAPÄEV 29. juuni						
Hommik	Mahe kaerahelbepuder	180	273.0	8.5	10.5	36.9
	PRIA mustsõstrad	20	4.2	0.2	0.0	1.6
	PRIA mahe paprika	70	19.2	0.4	0.1	4.2
	Toidukord kokku		296.4	9.1	10.6	42.7
Lõuna	Kurzemestrooganov sealihaga	100	233.0	11.2	12.3	9.6
	Sõmer tatar	120	147.0	5.1	0.9	31.0
	Hiinakapsas/kurk/porru/salatiõli (hakitud/tükeldatud)	80	46.0	0.4	2.4	7.0
	Banaani-kirsi -õunamahla smuuti	150	87.6	1.0	0.3	20.3
	PRIA mahe pirn	80	32.8	0.2	0.0	6.2
	Rukkitäisteraleib	30	66.0	2.0	1.3	7.8
	Toidukord kokku		612.4	19.9	17.2	81.9
Oode	Broccoli püreesupp / päevaliliseemnete- ja kõrvitsaseemnete seguga	150/10	157.3	3.9	8.7	24.7
	Mooste linakukkel	30	73.2	2.9	1.1	11.4
	Toidukord kokku		230.5	6.8	9.8	36.1
	Kokku päev		1139.3	35.8	37.6	160.7
NELJAPÄEV 30. juuni						
Hommik	Omlett mahe porgandipüreega	100	156.0	8.5	11.7	3.4
	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	Võileib salatilehe ja tomatiga	50	91.0	2.2	3.0	13.5

	PRIA mahe nuikapsas	70	16.0	0.5	0.2	3.9
	Toidukord kokku		332.0	14.5	19.1	25.4
Lõuna	Kalaseljanka köögiviljadega	250	197.8	15.7	8.7	15.0
	Hapukoor, R 20%	20	39.6	0.4	4.0	0.7
	Kohupiimavaht riivleivaga	100	147.0	5.7	6.5	21.2
	Rõngu Mahla moos	30	51.9	0.2	0.1	12.9
	Mahe banaan	80	54.0	0.6	0.2	12.2
	Põlva peenleib	40	95.2	2.7	0.6	18.4
	Toidukord kokku		585.5	25.3	20.1	80.4
Oode	Köögiviljaviljakotlet	100	167.0	6.5	6.9	21.0
	Külm kaste tilliga	30	39.6	0.4	4.0	2.9
	Kakaojook	100	76.0	2.8	2.2	11.2
	Toidukord kokku		282.6	9.7	13.1	35.1
	Kokku päev		1200.1	49.5	52.3	140.9
	REEDE 01. juuli					
Hommik	Piima-rukkihelbesupp	200	168.0	5.0	6.2	18.0
	Sepik porgandihummusega	40	129.1	4.0	3.9	15.0
	PRIA mahe lillkapsas	70	17.0	0.4	0.1	4.0
	Toidukord kokku		314.1	9.4	10.2	37.0
Lõuna	Segahakklihast pikkpoiss	50	78.0	7.2	3.6	4.0
	Kartulipüree	130	106.0	3.4	1.1	19.8
	Soe koorekaste	50	41.0	0.7	2.7	4.9
	Mahe porgand/ mahe kapsas/ salatikaste	80	68.3	0.6	0.2	13.5
	Marja-kamasmuuti	150	123.0	4.1	2.9	19.8
	Mahe apelsin	80	24.0	0.6	0.0	4.8
	Värska Tummõ leib	30	70.5	2.0	0.5	14.0
	Toidukord kokku		510.8	18.6	11.0	80.8
Oode	Pannkoogid moosiga	100-30	265.0	7.0	7.2	39.2
	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	Toidukord kokku		334.0	10.3	11.4	43.8
	Kokku päev		1158.9	38.3	32.6	161.6
	Päevade keskmine		1156.9	39.1	40.9	163.6
	<i>võrdlus soovitusliku normiga</i>		-23.1	2.2	1.6	-6.0
	<i>lubatud erinevuse määr +/-</i>		30.0	7.4	3.3	7.4
	<i>lasteaia noorema rühma, 3-5.a. 10 päeva keskmine toiduenergia- ja toitainetevajadus päevas</i>		1180.0	36.9	39.3	169.6

Toidu valmistamisel ja joogiks kasutatakse ainult mahedat täispiima R4-4,4%

Menüü ja energiahulga arvestuse koostas:

Tartu Lasteaed Rõõmumaa peakokk Roman Karpov tel. 5169321

Allergeenide kohta saab infot peakokk Roman telefon 5169321

Menüüs võib esineda muudatusi.