

25.-29. SEPTEMBER						
ESMASPÄEV 25. september		Kogus, g	Energia, s.h. kiudained, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi-vesikud, g
Hommik	Mahe täisterakaerahelbepuder marjadega	200/10	245.0	11.0	6.5	46.0
	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	PRIA peakapsas	70	21.0	0.4	0.1	4.5
	Toidukord kokku		335.0	14.7	10.8	55.1
Lõuna	Minestronesupp sealihaga	250	225.0	13.7	8.2	16.8
	Rukkitäisteraleib (Lõuna Pagarid)	30	66.0	2.0	1.3	7.8
	Kohupiima-aprikoosikreem	120	187.2	8.7	7.9	42.0
	PRIA mahe õun	80	38.0	0.0	0.0	8.4
	Toidukord kokku		516.2	24.4	17.4	75.0
Oode	Pasta-munasalat	120	161	3.9	5.0	21.0
	Seemnesepik (Lõuna Pagarid)	20	52.6	2.1	1.0	11.0
	Smuuti banaani ja marjadega	150	115.8	2.3	2.3	19.4
	Toidukord kokku		329.4	8.3	8.3	51.4
	Kokku päev		1180.6	47.3	36.5	181.5
TAIMNE TEISIPÄEV 26. september						
Hommik	Piima-maisimannasupp	200	171.0	6.6	4.1	31.7
	Seemnesepik juustuvõidega	50	135.0	2.3	8.3	16.5
	PRIA mahe kaalikas	70	20.8	0.5	0.2	4.5
	Toidukord kokku		326.8	9.4	12.6	52.7
Lõuna	Köögivilja-läätsekottletid	100	167.0	6.5	6.9	23.0
	Mahe sömer riis	120	211.9	3.1	6.2	35.4
	Koorekaste	50	41.0	0.7	2.7	4.8
	Mahe kapsa-tomatisalat-salatikaste	80	72.0	1.2	0.4	24.0
	Mahe pinnimahedik (pirn, õun, banaan)	150	116.8	1.2	0.4	27.0
	Mahe melon	80	22.0	0.4	0.2	4.0
	Peetri rukkileib (Lõuna Pagarid)	30	54.9	1.3	0.2	11.7
	Toidukord kokku		685.6	14.4	17.0	129.9
Oode	Kõrvitsa-püreesupp/ päevaliliseemnetega	150/10	148.0	2.3	6.0	9.9
	3-Terakukkel	45	110.7	5.0	2.4	17.7
	Toidukord kokku		258.7	2.3	6.0	9.9
	Kokku päev		1271.1	26.1	35.6	192.5
KOLMAPÄEV 27. september						
Hommik	Rukkihelbepuder	180	168.0	5.0	6.2	18.0
	Marjamoos	20	34.6	0.2	0.1	9.5
	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	PRIA kirsstomat	70	19.2	0.4	0.1	4.2
	Toidukord kokku		290.8	8.9	10.6	36.3
Lõuna	Hakklihasupp köögiviljadega	250	248.5	12.0	13.5	19.0
	Rukkileib "Koolileib" (Lõuna Pagarid)	30	63.0	1.8	0.4	13.2
	PRIA mahe pirn	80	32.8	0.2	0.0	6.2
	Rabarberi-mannavaht	100	129.0	0.7	0.1	31.0
	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	Toidukord kokku		542.3	18.0	18.2	74.0
Oode	Küpsetatud kartulid tomatiga	100	148.8	6.4	6.2	17.5
	Külm kaste ürtidega	30	80.9	1.1	8.0	1.9
	Mahe mustsõstra mahla jook suhkruta (Konspek OÜ)	100	56.8	0.2	0.1	10.3
	Toidukord kokku		286.5	7.7	14.3	29.7
	Kokku päev		1119.6	34.6	43.1	140.0
NELJAPÄEV 28. september						
Hommik	Piima-tangusupp	200	170.0	6.4	5.2	20.6
	Sai tumeda šokolaadihummusega	40	126.0	3.4	6.2	13.7
	PRIA kurk	70	16.0	0.5	0.2	2.4
	Toidukord kokku		312.0	10.3	11.6	36.7
Lõuna	Böfstrooganov mahe veiselihast	100	233.4	16.4	16.5	7.0
	Keedetud kartul	120	120.0	2.0	0.1	22.2
	Punapeet-õun-salatikaste	80	66.4	0.9	3.4	8.0

	Marjasmuuti	100	56.0	0.7	0.2	14.8
	Mahe banaan	80	54.0	0.6	0.2	12.2
	Värska Tummõ rukkileib (Lõuna Pagarid)	30	70.5	2.0	0.5	14.0
	Toidukord kokku		600.3	22.6	20.8	78.2
Oode	Sõmer tatra-läätsepuder	120	152.0	3.7	3.8	25.0
	PRIA keefir R 2.5%	100	54.6	3.6	2.5	4.4
	Hapukoor, R 20%	30	65.7	1.0	6.4	1.1
	Toidukord kokku		272.3	8.3	12.7	30.5
	Kokku päev		1184.6	41.2	45.1	145.4
	REEDE 29. september					
Hommik	Mahe neljaviljapuder mustsõstraga	180/10	270.0	6.6	8.0	39.7
	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	PRIA mahe paprika	70	19.2	0.4	0.1	4.2
Lõuna	Toidukord kokku		358.2	10.3	12.3	48.5
	Koorene kalasupp mahe köögiviljade ja roheliste ubadega	250	189.0	10.9	7.4	18.7
	Teraleib (Lõuna Pagarid)	30	80.1	2.3	1.2	11.1
	Mahe apelsin	80	24.0	0.6	0.0	4.8
	Kirsitarretis	100	137.0	4.5	2.5	27.0
	Vahukoor, R 35%	30	112.5	0.6	9.5	5.3
Oode	Toidukord kokku		542.6	18.9	20.6	66.9
	Kohupiimavorm rosinatega	100	197.0	10.0	7.9	38.9
	Kibuvitsatee meega	100	41.0	0.2	0.7	9.0
	Toidukord kokku		238.0	10.2	8.6	47.9
	Kokku päev		1138.8	39.4	41.5	163.3
	Päevade keskmine		1178.9	37.7	40.4	164.5
	<i>võrdlus soovitusliku normiga</i>		-1.1	0.8	1.1	-5.1
	lubatud erinevuse määär +/-		30.0	7.4	3.3	7.4
	<i>lasteaija noorema rühma, 3-5.a. 10 päeva keskmine toiduenergia- ja toitainetevajadus päevas</i>		1180.0	36.9	39.3	169.6

Menüü ja energiahulga arvestuse koostas:

Tartu Lasteaed Rõõmumaa peakokk Roman Karpov tel. 5169321

Allergeenide kohta saab infot peakokk Roman telefon 5169321