

Tartu Lasteaed Rõõmumaa menüü 03.-07.august lasteaias noorem rühm 3.-5.aastased		Valmistoidu kaal, grammides	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammides	Rasvad, grammides	Süsivesikud, grammides
HS	Piima-odrahelbesupp	200	163.0	10.3	6.2	22.6
	Võileib roheline võidega	40	126.0	3.4	7.7	13.7
	PRIA peakapsas	70	21.0	0.4	0.1	4.5
LS	Kanakaste köögiviljadega	100	116.0	10.2	5.8	7.6
	Pasta	120	173.0	4.4	4.0	29.2
	Rukkileib "Koolileib"	30	63.0	1.7	0.4	14.0
	Punapeet riivitud, salatikaste	80	69.0	1.4	3.0	8.6
	PRIA pinn	80	32.8	0.2	0.0	6.2
	Marja-kamajook	150	123.0	4.1	2.9	19.8
	Mulgipuder	150	198.0	3.5	8.0	23.5
OODE	PRIA keefir R 2.5%	150	81.9	5.4	3.8	6.6
	Hapukoor, R 20%	20	39.6	0.4	4.0	0.7
ESMASPÄEV KOKKU			1206.3	45.4	45.9	157.0
HS	Mahe täisterakaerahelbesupp marjadega	200/10	245.0	11.0	6.5	46.0
	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	PRIA mahe porgand	70	18.0	0.3	0.0	4.3
LS	Mahe punase läätsesupp köögiviljadega (lihavaba)	250	241.0	7.4	10.7	26.1
	Marjakisell	130	130.0	0.6	0.1	32.6
	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
OODE	Köögiviljasalat (kartul muna, kurk, h-koor)	100	198.5	10.6	9.0	22.0
	Kõrvitsasai	30	78.9	2.4	1.2	14.1
	Mahlajook	100	55.0	0.2	0.0	13.3
TEISIPÄEV KOKKU			1266.0	38.7	42.4	187.8
HS	Omlätt aedviljadega	100	156.0	7.1	11.0	3.4
	Võileib värskel kurgiga	50	91.0	2.2	5.2	13.5
	PRIA kirsstomat	70	15.3	0.5	0.2	3.2
LS	Hakklihakaste köögiviljadega ja läätsedega	100	153.1	10.0	9.1	9.0
	Mahe kartulipüree	130	144.3	2.4	6.2	16.5
	Porgand apelsin- tükeldatud.	80	40.0	0.6	0.2	30.8
	Puuviljasmuut	150	123.0	4.1	2.9	19.8
	Apelsin	80	24.0	0.6	0.0	4.8
	Petri rukkileib (Lõuna Pagarid)	30	54.9	1.3	0.2	11.7
	Köögivilja-püreesupp krutoonidega	150	157.3	3.9	7.2	27.4
OODE	Valga sepi	30	52.2	1.9	1.0	8.6
KOLMAPÄEV KOKKU			1011.1	34.6	43.2	148.7
HS	8-viljapuder	180	291.0	9.9	10.5	36.1
	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	PRIA kurk	70	16.0	0.5	0.2	2.4
LS	Kodune seljanka veiselihaga	250	212.5	13.0	8.3	16.2
	Hapukoor, R 20%	20	40.8	0.6	4.0	0.7
	Marja- kohupiimakreem	130	191.1	10.5	6.7	26.3
	Mahe banaan	80	54.0	0.6	0.2	12.2
	Põlva peenleib	30	71.4	2.0	0.5	13.8
OODE	Vorm suvikõrvitsaga	100	212.0	8.2	3.7	24.5
	Kakao	100	76.0	2.8	2.2	11.2
	Seemnesepik	30	83.7	3.3	2.4	10.2
NELJAPÄEV KOKKU			1317.5	54.7	42.9	158.2
HS	Piima-rukkihelbesupp	200	168.0	5.0	5.1	24.0
	Sepik hernepestoga	40	129.1	4.0	3.9	15.0
	PRIA mahe paprika	70	19.2	0.4	0.1	4.2
LS	Ahjukala tilliga	50	113.0	9.3	5.6	0.2
	Koore-sidrunikaste	50	43.0	0.7	5.6	8.0
	Mahe sõmer riis	130	211.9	3.1	4.2	35.4
	Mahe kapsas/kurk/porru/salatiõli (hakitud/tükeldatud)	80	46.0	0.4	2.4	7.0
	Banaani-kirsi mahedik	150	87.6	1.0	0.3	20.3
	Melon	80	21.4	0.5	0.0	4.4
	Värska Tummõ leib	30	70.5	2.0	0.5	14.0
OODE	Mannavorm	100	113.0	6.0	3.5	18.0
	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6
REEDE KOKKU			1091.7	35.7	35.4	155.0
NÄDALA KESKINE KOKKU			1178.5	41.8	42.0	161.3

Allergeenide kohta saab infot peakokk Roman telefon 5169321

Menüüs võib esineda muudatusi.