

Tartu Lasteaed Rõõmumaa menüü 08.-12. juuni lasteaia noorem rühm 3.-5.aastased		Valmistoidu kaal, grammides	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammides	Rasvad, grammides	Süsivesikud, grammides
HS	Piima-odrahelbesupp	200	163.0	10.3	8.5	22.6
	Täisterasepik tomatiga	50	91.0	2.2	3.0	13.5
	PRIA peakapsas	70	30.0	1.0	0.4	7.2
LS	Kalkuni-köögiviljariisiroog	180	296.0	12.2	9.8	36.2
	Tomati-hapukoorekaste ürtidega /külml/	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
	Melon	80	22.0	0.4	0.2	4.0
	Rukkileib "Koolileib"	30	63.0	1.7	0.3	13.2
OODE	Täisterapasta juustu, porru ja tomatiga	150	219.9	6.6	6.2	36.9
	Seemnesepik (Lõuna Pagarid)	20	52.6	2.1	1.0	11.0
	Mahe mustsõstra mahlajook suhkruta (Konspek OÜ)	100	56.8	0.2	0.1	10.3
ESMASPÄEV KOKKU			1231.3	42.9	39.3	212.1
HS	8 viljapuder s.h.linaseemned	180/5	250.0	7.0	5.9	38.5
	PRIA piim 2,5%	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	PRIA porgand	70	32.0	1.0	0.4	7.8
LS	Kolme oasupp köögiviljadega (lihavaba)	250	215.5	10.3	4.6	33.0
	Puuviljakissell	120	123.6	4.0	0.2	30.0
	Vahukoor, R 35%	30	112.5	0.6	9.5	5.3
	PRIA õun	80	38.0	0.0	0.0	8.4
	Teraleib (Lõuna Pagarid)	30	80.1	2.3	1.2	11.1
OODE	Pizza köögiviljadega porgand-uba	100	210.0	2.9	5.0	43.0
	Puuvilja-jäätee	100	33.0	0.3	0.0	7.7
TEISIPÄEV KOKKU			1163.7	31.7	30.6	189.4
HS	Mahe 3-viljapuder	180	268.2	9.9	12.0	31.8
	Rabarberi mahlajook	100	56.8	0.2	0.1	10.3
	Marjamoos	20	34.6	0.2	0.1	9.5
	PRIA kirsstomat	70	19.2	0.4	0.1	4.2
LS	Kurzemestrooganov sealihaga	100	233.0	11.2	12.3	9.6
	Sõmer tatar	120	147.0	5.1	0.9	31.0
	Hiiinakapsas/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
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
KOLMAPÄEV KOKKU			1221.7	37.4	39.3	173.8
HS	Omlett mahe porgandipüreega	100	156.0	8.5	11.7	3.4
	PRIA piim 2,5%	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	Võileib värske tomatiga	50	91.0	2.2	3.0	13.5
	PRIA paprika	70	19.2	0.4	0.1	4.2
	Koorene kalasupp mahe köögiviljade ja roheliste ubadega	250	189.0	10.9	7.4	18.7
LS	Kohupiimavaht riivleivaga	100	147.0	5.7	6.5	21.2
	Rõngu Mahla moos	30	51.9	0.2	0.1	12.9
	Apelsin	80	24.0	0.6	0.0	4.8
	Põlva peenleib	40	95.2	2.7	0.6	18.4
	Punane köögiviljasalat (kartul,peet,curk,h-koor)	100	198.5	10.6	11.6	22.0
OODE	Kõrvitsasai	20	52.6	1.6	0.8	11.3
	Kakaojook	100	76.0	2.8	2.2	11.2
NELJAPÄEV KOKKU			1169.4	49.5	48.2	146.2
HS	Piima-rukkihelbesupp	200	168.0	5.0	6.2	18.0
	Sepik porgandihummusega	40	129.1	4.0	3.9	15.0
	PRIA liilkapsas	70	17.0	0.4	0.1	4.0
LS	Pikkpoiss segahakklihast	50	91.0	9.0	3.2	4.0
	Kartulipüree	130	106.0	3.4	1.1	19.8
	Soe koorekaste	50	41.0	0.7	2.7	4.9
	Riivitud punapeet/ salatikaste	80	68.3	0.6	0.2	13.5
	Marja-kamasmuuti	150	123.0	4.1	2.9	19.8
	Banaan	80	35.0	0.7	0.0	7.0
	Värska Tummõ leib	30	70.5	2.0	0.5	14.0
OODE	Õunakook purukatttega	80	228.0	2.1	9.4	33.0
	PRIA piim 2,5%	100	69.0	3.3	4.2	4.6
REEDE KOKKU			1145.9	35.3	34.4	157.6
NÄDALA KESKMINE KOKKU			1186.4	39.4	38.4	175.8

Allergeenide kohta saab infot peakokk Roman telefon 5169321

Menüüs võib esineda muudatusi.