

Tartu Lasteaed Rõõmumaa menüü 14.-20. september lasteaiia noorem rühm 3.-5.aastased		Valmistoidu kaal, grammides	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammides	Rasvad, grammides	Süsivesikud, grammides
HS	Mahe hirsipuder	200	246.0	8.9	5.6	39.2
	Vaarikad (PRIA)	20	7.4	0.2	0.1	10.0
	Mustõstramahl lisatud suhkruta	100	5.6	0.2	0.0	2.0
	Mahe porgand	35	11.3	0.2	0.1	1.8
	Nuikapsas (PRIA)	35	8.4	0.2	0.1	1.4
LS	Hernesupp sealihaga ja maitserohelisega	250	182.0	7.4	9.0	20.4
	Puuviljakokteil päiklipuru ja vahukoorega	120	227.5	6.1	7.8	37.9
	Täisterarukkileib	30	67.8	2.0	0.3	13.1
	Laimivõi	10	4.9	0.1	5.3	0.2
	PRIA mahe piim, R 4.0-4.5%	100	68.0	3.3	4.0	4.6
OODE	Apelsin	80	34.2	0.9	0.1	6.8
	Soe odrajahukarask	100	231.0	7.4	8.3	29.5
	Banaani-õuna-keefirimahedik	150	97.5	3.3	1.9	16.5
	ESMASPÄEV KOKKU		1191.6	40.2	42.6	183.4
HS	Omlett tomati, šampinjoni ja juustuga	100	151.0	10.7	9.8	5.0
	PRIA mahe piim, R 4.0-4.5%	100	68.0	3.3	4.0	4.6
	Kaalikas	35	12.7	0.5	0.0	2.2
	Paprika (PRIA)	35	10.4	0.4	0.1	1.5
	Oa-kikerherne-peedikotletid (PT) (LV)	70	101.5	4.3	2.0	16.5
LS	Keedetud tatar	120	129.0	4.7	0.8	25.0
	Maitserohelisega külm kaste	30	17.1	1.1	0.8	1.5
	Hiinakapsas, värske kurk, tomatid, mungoaubade idud	80	106.1	1.4	0.2	40.0
	Õlikaste salatikomponentidele	4	18.2	0.0	2.0	0.0
	Seemnesegu	4	22.0	0.9	1.8	0.3
OODE	Täistera rukkileib	30	69.0	1.7	0.4	13.5
	Pärnaõietee	100	16.0	0.0	0.0	4.0
	Pirn mahe (PRIA)	80	37.1	0.2	0.0	8.2
	Kalaseljanka	200	170.2	14.4	7.0	12.1
	Hapukoor	20	44.4	0.6	4.2	0.8
OODE	Õunakook, täisterajahust ja nisukliidega	60	177.6	2.6	8.6	20.9
	TEISIPÄEV KOKKU		1150.3	46.8	41.7	156.1
HS	Mahe täistera odrahelbe'kookosepuder banaani ja mustikamoosiga	200	221.0	4.2	6.8	36.0
	Apelsinimahl	100	44.0	0.6	0.0	9.8
	Nuikapsas (PRIA)	35	10.9	0.4	0.1	1.6
	Kirsstomat (PRIA)	35	7.7	0.2	0.1	1.2
	Kalkuni-läätsestupp köögiviljadega	250	148.0	8.8	5.0	24.0
LS	Kodujuustuvaht purustatud vaarikatega	120	180.6	8.4	11.7	15.1
	Rukkitäisteraleib	30	71.1	2.7	0.2	14.3
	Ürdivõi	10	64.0	0.1	7.0	0.3
	Keefir (PRIA)	100	54.5	3.6	2.5	4.4
	Melon	80	21.4	0.5	0.0	4.4
OODE	Risotto köögiviljadega	150	265.4	9.2	5.1	33.8
	Maasika-apelsini-kookose mahedik	100	78.3	1.1	3.4	10.8
	KOLMAPÄEV KOKKU		1166.9	39.8	41.9	155.7
HS	Mahe täistera rukkileib-piimasupp	200	162.0	6.2	5.6	37.8
	Võileib lihaviiluga	40	74.9	5.0	3.1	13.5
	Pärnaõietee	100	14.0	0.0	0.0	4.0
	Redis	35	10.1	0.6	0.1	1.8
	Lillkapsas (PRIA)	35	8.0	0.6	0.0	0.8
LS	Maheveishakkliha-punaste ubade ja porgandiga pikkpoiss (PT)	60	84.2	5.0	3.6	7.7
	Bataadipüree	130	168.6	3.0	5.2	26.0
	Soe hapukoorekaste	30	26.1	0.5	1.6	2.2
	Mahe punapeet, Rooma salat, hernes	80	79.0	4.0	3.0	9.8
	Seemnesegu	4	22.0	0.9	1.8	0.3
OODE	Õlikaste (salatikomponentidele)	4	18.2	0.0	2.0	0.0
	Rukkitäisteraleib	30	66.0	2.0	1.3	7.8
	PRIA mahe piim, R 4.0-4.5%	100	68.0	3.3	4.0	4.6
	Mahe õunad (PRIA)	80	38.6	0.0	0.0	8.7
	Mahe toortatra-läätsepuder	120	82.3	3.2	1.8	13.4
OODE	Külm kaste kurgi ja kodujuustuga	30	81.0	1.3	2.1	11.0
	Kamajook marjadega	160	180.8	7.3	3.8	28.7
	NELJAPÄEV KOKKU		1183.8	42.9	39.0	178.1
HS	Brokoli-täisteranuudli omlett	200	268.0	14.2	15.7	16.7
	Rukkisepik täistera	30	70.8	3.9	1.0	10.4
	Piparmünditee	100	14.0	0.0	0.0	4.0
	Värske kurk (PRIA)	35	3.6	0.2	0.0	0.5
	Valge redis (PRIA)	35	10.1	0.6	0.1	1.8
LS	Kolme sõbra supp ehk kolme oa supp (LV)	250	216.0	10.4	4.7	33.0
	Chia- banaani - kakaopuding värske mustikatega	100	103.0	3.1	4.5	14.7
	Rukkitäisteraleib	30	59.7	1.8	0.4	13.5
	Hernepesto	10	34.7	1.0	3.1	0.7
	Pett (PRIA)	100	34.1	3.6	0.5	4.3
OODE	Mandariin	80	35.0	0.7	0.0	7.3
	Kõrvitsaorsoto	140	199.5	4.9	6.7	27.7
	5- viljasepik täistera	30	78.3	3.6	1.1	13.1
	Pirnimahedik	100	58.5	0.6	0.2	13.5
	REEDE KOKKU		1185.3	48.6	38.0	161.2
NÄDALA KOKKUVÕTE			1175.6	43.7	40.6	166.9

Allergeenide kohta saab infot peakokk Roman telefon 5169321

Menüüs võib esineda muudatusi.