

Tartu Lasteaed Rõõmumaa menüü 15.-19 juuni lasteaiia noorem rühm 3.-5.aastased		Valmistoidu kaal, grammides	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammides	Rasvad, grammides	Süsivesikud, grammides
HS	Mahe neljaviljapuder kirssidega	180/10	320.0	6.6	8.0	39.7
	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	PRIA kaalikas	70	20.8	0.5	0.2	4.5
LS	Talupojasupp sealihaga	250	183.5	11.8	3.5	17.2
	Rukkileib "Koolileib" (Lõuna Pagarid)	30	63.0	1.8	0.4	13.2
	Karamellkissell	100	184.9	1.5	2.0	41.5
	Marjamoos Rõngu Mahl	30	51.9	0.2	0.1	12.9
	Melon	80	22.0	0.4	0.2	4.0
OODE	Mannakook marjadega	80	149.3	5.4	3.8	23.7
	Puuviljatee sidruniga	100	41.0	0.2	0.0	10.0
ESMASPÄEV KOKKU			1105.4	31.7	22.4	171.3
HS	Piima-rukkihelbesupp	200	168.0	5.0	5.1	24.0
	Võileib rohelise võidega	40	126.0	3.4	6.2	13.7
	PRIA porgand	70	18.0	0.3	0.0	4.3
LS	Bolognese kaste ubade ja köögiviljadega (lihavaba)	100	156.2	10.9	14.2	6.9
	Keedetud mahe pasta	120	177.6	5.2	3.8	30.2
	Tervisesalat(kapsas,kurk,paprika,apelsin)	80	72.0	1.2	0.4	24.0
	Rukkitäisteraleib (Lõuna Pagarid)	30	66.0	2.0	1.3	7.8
	Banaanijogurt	150	123.0	4.1	2.9	21.3
	PRIA pirn	80	32.8	0.2	0.0	6.2
OODE	Hautatud köögiviljaragu köögiviljadest	130	101.0	5.6	5.9	12.5
	Seemnesepik	20	55.8	2.2	1.6	6.8
	Kakao	100	85.9	2.9	2.4	13.2
TEISIPÄEV KOKKU			1182.3	42.9	43.8	170.9
HS	Tatrahelbepuder kodujuustuga	180/20	256.0	7.1	8.5	32.9
	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	PRIA kurk	70	16.0	0.5	0.2	2.4
LS	Boršisupp mahe veiselihaga	250	170.7	7.1	6.1	19.5
	Hapukoor, R 20%	20	39.6	0.4	4.0	0.7
	Värska Tummõ rukkileib (Lõuna Pagarid)	30	70.5	2.0	1.0	14.0
	Apelsin	80	24.0	0.6	0.0	4.8
	Riisi-mangopuding	100	152.1	2.7	3.6	27.3
	Marjatoormoos	30	53.7	0.5	0.3	12.0
OODE	Ahjukartulid röstitud aedviljadega	130	125.0	6.5	6.9	29.0
	Valga sepik	30	52.2	1.9	1.0	8.6
	Külm kaste türtidega	30	80.9	1.1	8.0	1.9
	Mahe mustsõstra mahlajook suhkruta (Konspek OÜ)	100	56.8	0.2	0.1	10.3
KOLMAPÄEV KOKKU			1166.5	33.9	43.9	168.1
HS	Piima-makaronisupp	200	218.0	8.0	11.0	23.0
	Leib heeringavõiga	40	168.2	4.0	11.0	17.3
	PRIA nuikapsas	70	16.0	0.5	0.2	3.9
LS	Küpsetatud kanakintsuliha	50	126.0	9.5	4.6	14.5
	Kartuli-bataadipüree	130	140.0	6.0	4.0	19.2
	Koore-sidrunikaste	50	43.0	0.7	2.1	8.0
	Mahe porgand/kaalikas/salatikaste	80	68.3	0.6	0.2	13.5
	Teraleib (Lõuna Pagarid)	30	80.1	2.3	1.2	11.1
	Kamajook	100	119.1	3.8	2.0	22.6
	PRIA õun	80	38.0	0.0	0.0	8.4
OODE	Lillkapsa-püreesupp	150	151.0	3.5	6.7	22.9
	Mooste linakukkel	30	73.2	2.9	1.1	11.4
NELJAPÄEV KOKKU			1240.9	41.9	44.1	175.8
HS	Mahe 3-viljapuder /Rõngu mahla moos	180/10	268.2	9.9	12.0	31.8
	Õuna-mahlajook	100	56.8	0.2	0.1	10.3
	PRIA paprika	70	19.2	0.4	0.1	4.2
LS	Kalaspupp köögiviljadega	250	171.2	10.9	6.2	16.2
	Leivakreem rosinatega	100	128.0	2.3	0.7	29.0
	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	Banaan	80	35.0	0.7	0.0	7.0
	Peetri rukkileib (Lõuna Pagarid)	30	54.9	1.3	0.2	11.7
OODE	Kohupiima-mahe porgandivorm/ seesamisemnetega	130/5	224.9	8.7	13.1	18.0
	Marjatee meega	100	41.0	0.2	0.0	20.6
REEDE KOKKU			1068.2	37.9	36.6	153.4
NÄDALA KESKMINE KOKKU			1152.7	37.7	38.2	167.9

Allergeenide kohta saab infot peakokk Roman telefon 5169321
Menüüs võib esineda muudatusi.