

Tartu Lasteaed Rõõnumaa menüü 21.-25. september lasteaias noorem rühm 3.-5.aastased		Valmistoidu kaal, grammides	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammides	Rasvad, grammides	Süsivesikud, grammides
HS	ÖKO 4-vilja täisterahelbepuder (rukis, oder, spelta, kaer)	190	291.0	9.3	9.5	42.0
	Kirsid (PRIA)	20	7.5	0.2	0.1	1.1
	PRIA mahe piim, R 4.0-4.5%	100	68.0	3.3	4.0	4.6
	Nuikapsas (PRIA)	35	8.5	0.2	0.1	1.5
	Kirsstomat (PRIA)	35	7.7	0.2	0.1	1.2
LS	Sealihapada kõõgiljadega	100	170.0	9.0	7.6	12.8
	Keedetud kartul	120	137.0	3.4	0.8	26.5
	Värske kurk, rukola, mahe paprika (PRIA)	80	21.0	1.8	3.1	12.5
	Seemnesegu	4	22.0	0.9	1.8	0.3
	Õlikaste (salatikomponentidele)	4	18.2	0.0	2.0	0.0
	Multinektar, täismahl	100	44.0	0.6	0.0	10.0
	Täisterarukkileib "RUKS"	30	67.8	2.0	0.3	13.1
	Banaan, mahe	80	54.1	0.6	0.2	12.2
OODE	Rõõritud mahekörvitsa-läätsepiireesupp	200	126.0	4.0	7.7	17.5
	Kõrvitsaseemned	10	58.5	3.6	4.6	0.2
	Porgandi-pähklikook	50	113.0	3.2	3.8	15.2
ESMASPÄEV KOKKU			1214.3	42.3	45.7	170.7
HS	Maisimannapuder	200	213.0	9.3	6.1	30.7
	Hõõrutud mustõstrad värsked (PRIA)	20	10.2	0.2	0.1	1.6
	Puuviljatee	100	14.0	0.0	0.0	4.0
	Mahe porgand (PRIA)	35	11.3	0.2	0.1	2.0
	Lillkapsas (PRIA)	35	8.0	0.6	0.0	0.8
LS	Värviline maheveiselihasupp	250	146.0	9.4	6.7	12.0
	Suvikõrvitsakeeks Kreeka pähklitega	85	212.5	5.9	9.0	27.0
	Rukkitäisteraleib	30	66.0	2.0	1.3	7.8
	Läätse-tomatipasteet	10	20.0	0.9	0.7	2.4
	Keefir (PRIA)	100	54.5	3.6	2.5	4.4
	Nektariin	80	33.9	1.0	0.0	6.9
OODE	Pilaff kalkunilihas	150	198.0	13.0	2.1	30.3
	Kaste värske ürtidega	30	39.6	0.4	4.0	1.2
	Marja-jogurtimahedik	100	51.1	1.1	0.6	10.3
	Täisterasepik	30	83.7	3.0	1.0	14.7
TEISPÄEV KOKKU			1161.8	50.6	34.2	156.1
HS	Hirsihelbepuder piimaga	200	173.6	3.7	0.9	27.5
	Täistera 5-viljasepik mahe kikerhernehummusega	50	111.2	5.0	3.3	16.8
	Mustõstramahl lisatud suhkru	100	5.6	0.2	0.0	2.0
	Mahe paprika (PRIA)	35	10.4	0.4	0.1	1.5
	Valge peakapsas (PRIA)	35	9.4	0.4	0.1	1.4
LS	Kanafilie küpsetatud kõõgiljakattega (PT)	60	141.0	11.1	7.2	3.4
	Spargelkapsa-lillkapsa-spinatipüree	150	98.0	2.2	0.3	14.3
	Valge kaste	30	48.9	1.3	3.3	3.2
	Porgand, jääsalat, punane keedupeet	80	19.0	0.1	2.0	7.0
	Seemnesegu	4	22.0	0.9	1.8	0.3
	Õlikaste (salatikomponentidele)	4	18.2	0.0	2.0	0.0
	Pett (PRIA)	100	34.1	3.6	0.5	4.3
	Täistera Rukkileib	30	69.0	1.7	0.4	13.5
OODE	Kiivi	80	44.1	0.9	0.4	8.5
	Mahe täisterapasta juustu, porru ja tomatiga	170	219.9	6.6	6.2	36.9
	Rukkileib täistera	30	71.1	2.7	0.2	14.3
KOLMAPÄEV KOKKU			1205.5	42.4	32.7	170.9
HS	Tatrapuder	200	216.0	8.6	4.4	34.0
	Kodujuust, R 5%	20	21.0	0.6	0.3	0.1
	Kibuvitsatee	100	14.0	0.0	0.0	4.0
	Kaalikas (PRIA)	35	12.7	0.5	0.0	2.2
	Muskaatkõrvits (PRIA)	35	7.2	0.2	0.1	1.4
LS	Lõhe-kõõgiljajupp pruuni riisi ja maitserohelise (K)	250	209.0	6.2	12.7	16.8
	Jogurti-kamavaht värske vaarikatega	120	242.0	4.8	8.4	36.8
	Rukkitäisteraleib	30	71.1	2.7	0.2	14.3
	Munavõi ürtidega	10	29.6	0.4	1.4	3.4
	PRIA mahe piim, R 4.0-4.5%	100	68.0	3.3	4.0	4.6
	Viinamarjad	80	27.6	0.5	0.3	12.5
OODE	Lahtine pirukas kõõgiljadega	60	159.0	5.3	11.7	7.6
	Vaarikamahedik	150	88.8	1.0	0.3	20.6
REEDE KOKKU			1166.0	34.1	43.8	158.3
HS	Mahe täistera-kaerahelbepuder tikritega	170/30	187.0	5.4	3.6	31.5
	Kummeli-piparmündi tee	100	14.0	0.0	0.0	4.0
	Värske kurk (PRIA)	35	3.6	0.2	0.0	0.5
	Punane peakapsas (PRIA)	35	9.6	0.4	0.0	1.5
	Ahjukala tilliga (PT) (K)	60	135.6	11.2	7.9	0.2
LS	Sidrunimaitseeline piimakaste värske ürtidega	50	41.0	0.7	2.7	6.9
	Kuskuss	130	158.6	5.7	0.9	33.2
	Porgand, turgioad, lillkapsas (PRIA)	80	94.2	1.8	1.3	11.2
	Õlikaste salatikomponentidele	4	18.2	0.0	2.0	0.0
	Seemnesegu	4	22.0	0.9	1.8	0.3
	Keefir (PRIA) R2,5%	100	54.5	3.6	2.5	4.4
OODE	Arbuus	80	27.0	0.4	0.2	5.8
	Täistera rukkileib	30	59.7	1.8	0.4	13.5
	Hispaania munaroog kartuliga	100	120.0	5.0	6.7	9.5
	Täisterasepik "Kuldne"	30	73.2	3.3	0.6	13.2
REEDE KOKKU			1200.4	43.4	40.5	155.8
NÄDALA KOKKUVÕTE			1189.6	42.6	39.4	162.4

Allergeenide kohta saab infot peakokk Roman telefon 5169321

Menüüs võib esineda muudatusi.