

Tartu Lasteaed Rõõmumaa

17.- 21. JUUNI						
ESMASPÄEV 17. juuni		Kogus, g	Energia, s.h. kiudained, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi-vesikud, g
Hommik	Piima-odrahelbesupp	200	163.0	10.3	8.5	22.6
	Täisterasepik tomatiga	50	91.0	2.2	3.0	13.5
	PRIA mahe peakapsas	70	30.0	1.0	0.4	7.2
	Toidukord kokku		284.0	13.5	11.9	43.3
Lõuna	Kalkuni-köögiviljariisiroog	180	296.0	12.2	9.8	36.2
	Tomati-hapukoorekaste ürtidega /kül-/	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
	Arbuus	80	30.0	0.4	0.0	7.0
	Rukkileib "Koolileib"	30	63.0	1.7	0.3	13.2
	Toidukord kokku		626.0	20.5	19.9	113.6
Oode	Pasta-munasalat	120	161	3.9	5.0	21.0
	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
	Toidukord kokku		270.4	6.2	6.1	42.3
	Kokku päev		1180.4	40.2	37.9	199.2
TAIMNE TEISIPÄEV 18. juuni						
Hommik	8 viljapuder s.h.linaseemned	180/5	250.0	7.0	5.9	38.5
	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	PRIA mahe porgand	70	32.0	1.0	0.4	7.8
	Toidukord kokku		351.0	11.3	10.1	50.9
Lõuna	Mahe punane läätsesupp köögiviljadega (lihavaba)	250	193.9	10.3	12.1	19.7
	Maasikatarretis	100	119.3	2.4	0.0	24.0
	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
	Toidukord kokku		543.8	15.6	22.9	68.5
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
	Toidukord kokku		243.0	3.2	5.0	50.7
	Kokku päev		1137.8	30.1	38.0	170.1
KOLMAPÄEV 19. juuni						
Hommik	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
	Toidukord kokku		378.8	10.7	12.3	55.8
Lõuna	Kurzemestrooganov sealihaga	100	233.0	11.2	12.3	9.6
	Sõmer tatar	120	147.0	5.1	0.9	31.0
	Hiinakapsas/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
	Toidukord kokku		612.4	19.9	17.2	81.9
Oode	Broccoli püreesupp / päevalilleseemnete- ja kõrvitsaseemnete seguga	150/10	157.3	3.9	8.7	24.7
	Mooste linakukkel	30	73.2	2.9	1.1	11.4

	Toidukord kokku		230.5	6.8	9.8	36.1
	Kokku päev		1221.7	37.4	39.3	173.8
	NELJAPÄEV 20. juuni					
Hommik	Omlett mahe porgandipüreega	100	156.0	8.5	11.7	3.4
	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	Võileib värskel tomatiga	50	91.0	2.2	3.0	13.5
	PRIA mahe paprika	70	19.2	0.4	0.1	4.2
	Toidukord kokku		335.2	14.4	19.0	25.7
Lõuna	Kalaseljanka köögiviljadega	250	197.8	15.7	8.7	15.0
	Hapukoor, R 20%	20	39.6	0.4	4.0	0.7
	Kohupiimavaht riivleivaga	100	147.0	5.7	6.5	21.2
	Rõngu Mahla moos	30	51.9	0.2	0.1	12.9
	Mahe banaan	80	54.0	0.6	0.2	12.2
	Põlva peenleib	40	95.2	2.7	0.6	18.4
	Toidukord kokku		585.5	25.3	20.1	80.4
Oode	Kartuli- köögiviljavorm	100	167.0	6.5	6.9	21.0
	Külm kaste tilliga	30	39.6	0.4	4.0	2.9
	Kakaojook	100	76.0	2.8	2.2	11.2
	Toidukord kokku		282.6	9.7	13.1	35.1
	Kokku päev		1203.3	49.4	52.2	141.2
	REEDE 21. juuni					
Hommik	Piima-rukkihelbesupp	200	168.0	5.0	6.2	18.0
	Sepik porgandihummusega	40	129.1	4.0	3.9	15.0
	PRIA mahe lillkapsas	70	17.0	0.4	0.1	4.0
	Toidukord kokku		314.1	9.4	10.2	37.0
Lõuna	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
	Mahe apelsin	80	24.0	0.6	0.0	4.8
	Värska Tummõ leib	30	70.5	2.0	0.5	14.0
	Toidukord kokku		523.8	20.4	10.6	80.8
Oode	Õunakook purukattega	80	228.0	2.1	9.4	33.0
	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	Toidukord kokku		297.0	5.4	13.6	37.6
	Kokku päev		1134.9	35.2	34.4	155.4
	Päevade keskmine		1175.6	38.5	40.4	168.0
	<i>võrdlus soovitusliku normiga</i>		-4.4	1.6	1.1	-1.7
	<i>lubatud erinevuse määr +/-</i>		30.0	7.4	3.3	7.4
	<i>lasteaia noorema rühma, 3-5.a. 10 päeva keskmine toiduenergia- ja toitainetevajadus päevas</i>		1180.0	36.9	39.3	169.6

Toidu valmistamisel ja joogiks kasutatakse ainult mahedat täispiima R4-4,4%

Menüü ja energiahulga arvestuse koostas:

Tartu Lasteaed Rõõmumaa peakokk Roman Karpov tel. 5169321

Allergeenide kohta saab infot peakokk Roman telefon 5169321