

Tartu Lasteaed Rõõmumaa menüü 01.-09. august lasteaiia noorem rühm 3.-5.aastased		Valmistoidu kaal, grammides	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammides	Rasvad, grammides	Süsivesikud, grammides
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
LS	Ahjukala tilliga (PT) (K)	60	135.6	11.2	7.9	0.2
	Sidrunimaitseiline piimakaste värskete ürtidega	50	41.0	0.7	2.7	6.9
	Kuskuss	130	158.6	5.7	0.9	33.2
	Porgand, türgioad, 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
	Arbuus	80	27.0	0.4	0.2	5.8
OODE	Täistera rukkileib	30	59.7	1.8	0.4	13.5
	Hispaania munarook kartuliga	100	120.0	5.0	6.7	9.5
	Täisterasepik "Kuldne"	30	73.2	3.3	0.6	13.2
Apelsini-avokaado jogurtimahedik		200	182.2	3.0	9.9	20.1
<b>NELJAPÄEV KOKKU</b>			<b>1200.4</b>	<b>43.4</b>	<b>40.5</b>	<b>155.8</b>
HS	Mahe hirsipuder	200	246.0	8.9	5.6	39.2
	Vaarikad (PRIA)	20	7.4	0.2	0.1	10.0
	Mustsõstramahl lisatud suhkruta	100	5.6	0.2	0.0	2.0
	PRIA mahe piim, R 4.0-4.5%	100	68.0	3.3	4.0	4.6
	Mahe porgand	35	11.3	0.2	0.1	1.8
	Nuikapsas (PRIA)	35	8.4	0.2	0.1	1.4
LS	Hernesupp sealiba ja maitserohelisega	250	182.0	7.4	9.0	20.4
	Puuviljakokteil pähklipuru ja vahukoorega	120	227.5	6.1	7.8	37.9
	Täisterarukkileib "Ruks"	30	67.8	2.0	0.3	13.1
	Laimivõi	10	4.9	0.1	5.3	0.2
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
<b>REEDE KOKKU</b>			<b>1191.6</b>	<b>40.2</b>	<b>42.6</b>	<b>183.4</b>
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
LS	Oa-kikerherne-peedikotletid (PT) (LV)	70	101.5	4.3	2.0	16.5
	Täisterapenne mahe	100	133.0	4.3	1.0	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
	Täistera rukkileib	30	69.0	1.7	0.4	13.5
	Pärnaõietee	100	16.0	0.0	0.0	4.0
OODE	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
Õunakook, täisterajahust ja nisukliidega		60	177.6	2.6	8.6	20.9
<b>ESMASPÄEV KOKKU</b>			<b>1154.3</b>	<b>46.4</b>	<b>41.9</b>	<b>156.1</b>
HS	Mahe täistera odrahelbe'kookosepuder banaani ja mustikamoosiga	200	221.0	4.2	6.8	36.0
	Keefir (PRIA)	100	54.5	3.6	2.5	4.4
	Apelsinimahl	100	44.0	0.6	0.0	9.8
	Naeris (PRIA)	35	10.9	0.4	0.1	1.6
	Kirsstomat (PRIA)	35	7.7	0.2	0.1	1.2
LS	Kalkuni-läätsestupp köögiviljadega	250	148.0	8.8	5.0	24.0
	Kodujuustuvaht purustatud vaarikatega	120	180.6	8.4	11.7	15.1
	Rukkileib täistera	30	71.1	2.7	0.2	14.3
	Ürdivõi	10	64.0	0.1	7.0	0.3
OODE	Melon	80	21.4	0.5	0.0	4.4
	Risotto köögiviljadega	150	265.4	9.2	5.1	33.8
Maasika-apelsini-kookose mahedik		100	78.3	1.1	3.4	10.8
<b>TEISIPÄEV KOKKU</b>			<b>1166.9</b>	<b>39.8</b>	<b>41.9</b>	<b>155.7</b>
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
	Kartulipüree	135	149.0	2.4	5.4	26.5
	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

	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
OODE	Mahe toortatra-läätsepuder	120	82.3	3.2	1.8	13.4
	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
<b>KOLMAPÄEV KOKKU</b>			<b>1164.2</b>	<b>42.3</b>	<b>39.2</b>	<b>178.6</b>
HS	Brokoli-täisteranuudli omlett	200	268.0	14.2	15.7	16.7
	Rukkisepik täistera	30	70.8	3.9	1.0	10.4
	Pett (PRIA)	100	34.1	3.6	0.5	4.3
	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 värskete mustikatega	100	103.0	3.1	4.5	14.7
	Täistera rukkileib	30	59.7	1.8	0.4	13.5
	Hernepesto	10	34.7	1.0	3.1	0.7
	Mandariin	80	35.0	0.7	0.0	7.3
OODE	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
<b>NELJAPÄEV KOKKU</b>			<b>1185.3</b>	<b>48.6</b>	<b>38.0</b>	<b>161.2</b>
HS	ÕKO 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
	Sealihapada köögiviljadega	100	170.0	9.0	7.6	12.8
LS	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
	Röstitud mahekõrvitsa-läätsepüreesupp	200	126.0	4.0	7.7	17.5
OODE	Porgandi-pähklikook	50	113.0	3.2	3.8	15.2
	<b>REEDE KOKKU</b>			<b>1155.8</b>	<b>38.7</b>	<b>41.1</b>
<b>NÄDALA KOKKUVÕTE</b>			<b>1174.1</b>	<b>42.8</b>	<b>40.7</b>	<b>165.9</b>