

| 25.- 28. JUUNI | | | | | | |
|----------------------------|--|----------|----------------------------------|-------------|-------------|-----------------|
| | | Kogus, g | Energia, s.h. kiudained, kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsi-vesikud, g |
| TEISIPÄEV 25. juuni | | | | | | |
| Hommik | 7-viljapuder linaseemnetega | 180 | 291.0 | 9.9 | 15.0 | 36.1 |
| | PRIA mahe täispiim | 100 | 69.0 | 3.3 | 4.2 | 4.6 |
| | PRIA mahe porgand | 70 | 18.0 | 0.3 | 0.0 | 4.3 |
| | Toidukord kokku | | 378.0 | 13.5 | 19.2 | 45.0 |
| Lõuna | Hernesupp köögiviljadega -lihavaba | 250 | 214.0 | 9.4 | 4.5 | 33.9 |
| | Värska Tummõ leib | 30 | 70.5 | 2.0 | 0.5 | 14.0 |
| | PRIA mahe õun | 80 | 38.0 | 0.0 | 0.0 | 8.4 |
| | Suvikõrvitsa-sidrunikeeks | 80 | 205.0 | 5.4 | 5.3 | 33.2 |
| | Toidukord kokku | | 527.5 | 16.8 | 10.3 | 89.5 |
| Oode | Hispaania-kartuli-munaroo | 120 | 187.0 | 8.6 | 8.0 | 21.0 |
| | Külm kaste ürtidega | 30 | 39.6 | 0.4 | 4.0 | 6.7 |
| | PRIA keefir R 2.5% | 100 | 54.6 | 3.6 | 2.5 | 4.4 |
| | Toidukord kokku | | 281.2 | 12.6 | 14.5 | 32.1 |
| | Kokku päev | | 1186.7 | 42.9 | 44.0 | 166.6 |
| KOLMAPÄEV 26. juuni | | | | | | |
| Hommik | Mahe piima-nisuhelbesupp | 200 | 234.0 | 9.0 | 7.0 | 29.0 |
| | Võileib juustuga | 50 | 146.0 | 3.4 | 5.3 | 18.5 |
| | PRIA mahe kaalikas | 70 | 20.8 | 0.5 | 0.2 | 4.5 |
| | Toidukord kokku | | 400.8 | 12.9 | 12.5 | 52.0 |
| Lõuna | Hakklihapallid punases kastmes | 100 | 152.0 | 8.5 | 7.2 | 8.6 |
| | Sõmer riis | 130 | 201.1 | 3.1 | 6.4 | 36.4 |
| | Mahe porgand -kaalikas- salatikaste | 80 | 50.6 | 0.9 | 2.8 | 5.6 |
| | Kamajook | 100 | 119.1 | 3.8 | 1.5 | 22.6 |
| | Mahe banaan | 80 | 54.0 | 0.6 | 0.2 | 12.2 |
| | Möldri rukkileib | 30 | 67.8 | 1.7 | 0.5 | 11.4 |
| | Toidukord kokku | | 644.6 | 18.6 | 18.6 | 96.8 |
| Oode | Köögivilja-püreesupp krutoonidega | 150 | 157.3 | 3.9 | 7.2 | 27.4 |
| | Valga sepik | 30 | 52.2 | 1.9 | 1.0 | 8.6 |
| | Toidukord kokku | | 209.5 | 5.8 | 8.2 | 36.0 |
| | Kokku päev | | 1254.9 | 37.3 | 39.2 | 184.8 |
| NELJAPÄEV 27. juuni | | | | | | |
| Hommik | Hirsipuder/võisilmaga | 180 | 244.8 | 8.1 | 7.3 | 35.8 |
| | PRIA mahe täispiim | 100 | 69.0 | 3.3 | 4.2 | 4.6 |
| | PRIA kurk | 70 | 16.0 | 0.5 | 0.2 | 2.4 |
| | Toidukord kokku | | 329.8 | 11.9 | 11.7 | 42.8 |
| Lõuna | Kalkuni-läätsesupp köögiviljadega | 250 | 259.0 | 9.0 | 8.7 | 31.5 |
| | Hapukoor, R 20% | 20 | 39.6 | 0.4 | 4.0 | 0.7 |
| | Kohupiima-küpsisekreem | 120 | 210.1 | 11.0 | 6.8 | 28.9 |
| | Melon | 80 | 22.0 | 0.4 | 0.2 | 4.0 |
| | Teraleib (Lõuna Pagarid) | 30 | 80.1 | 2.3 | 1.2 | 11.1 |
| | Toidukord kokku | | 610.8 | 23.1 | 21.0 | 76.2 |
| Oode | Einevõileib (sepik-kana-kurk-tomat-toorjuustuk | 100 | 210.0 | 9.1 | 10.8 | 20.0 |
| | Mahe punasesõstra mahl | 100 | 56.8 | 0.2 | 0.1 | 10.3 |
| | Toidukord kokku | | 266.8 | 9.3 | 10.9 | 30.3 |
| | Kokku päev | | 1207.4 | 44.3 | 43.6 | 149.3 |
| REEDE 28. juuni | | | | | | |
| Hommik | Piima-mannasupp | 200 | 178.0 | 5.8 | 5.2 | 28.0 |
| | Võileib värske kurgiga | 50 | 91.0 | 2.2 | 5.2 | 13.5 |
| | PRIA nuikapsas | 70 | 16.0 | 0.5 | 0.2 | 3.9 |
| | Toidukord kokku | | 285.0 | 8.5 | 10.6 | 45.4 |
| Lõuna | Kalakaste porru ja porgandiga | 100 | 102.0 | 10.1 | 4.9 | 6.8 |
| | Keedetud kartul | 120 | 153.0 | 3.1 | 3.0 | 31.0 |
| | Hiinakapsas-kurk-seesamiseemned-sal.kaste | 80 | 26.9 | 1.0 | 1.5 | 2.3 |
| | Nektariin | 80 | 33.4 | 1.0 | 0.0 | 7.8 |
| | Maasika-banaanismuuti | 150 | 145.0 | 0.4 | 0.8 | 27.9 |
| | Peetri rukkileib (Lõuna Pagarid) | 30 | 54.9 | 1.3 | 0.2 | 11.7 |
| | Toidukord kokku | | 515.2 | 16.9 | 10.4 | 87.5 |
| Oode | Odrajahu karask | 80 | 184.0 | 5.8 | 6.7 | 23.5 |

| | | | | | |
|------------------------------|-----|---------------|-------------|-------------|--------------|
| Mahlajook | 150 | 82.5 | 0.3 | 0.0 | 20.0 |
| Toidukord kokku | | 266.5 | 6.1 | 6.7 | 43.5 |
| Kokku päev | | 1066.7 | 31.5 | 27.7 | 176.4 |
| Päevade keskmine | | 1178.9 | 39.0 | 38.6 | 169.3 |
| võrdlus soovitusliku normiga | | -1.1 | 2.1 | -0.7 | -0.3 |
| lubatud erinevuse määr +/- | | 30.0 | 7.4 | 3.3 | 7.4 |
| soovituslik norm PÄEV | | 1180.0 | 36.9 | 39.3 | 169.6 |

Menüü ja energiahulga arvestuse koostas:

Tartu Lasteaed Rõõmumaa peakokk Roman Karpov tel. 5169321

Allergeenide kohta saab infot peakokk Roman telefon 5169321

Menüüs võib esineda muudatusi.