

Tartu Lasteaed Rõõmumaa menüü 16.-20. veebruar lasteaia noorem rühm 3.-5.aastased		Valmistoidu kaal, grammides	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammides	Rasvad, grammides	Süsivesikud, grammides
HS	Piima-odrahelbesupp	200	163.0	10.3	8.5	22.6
	Võileib juustuga	50	91.0	2.2	3.0	13.5
	PRIA porgand	70	17.0	0.4	0.1	4.0
LS	Sealiha kõõgiviljakastmega	100	121.0	6.8	5.9	9.6
	Sõmer tatar	120	147.0	5.1	0.9	31.0
	Rukkileib "Koolileib"	30	63.0	1.7	0.4	14.0
	Kapsas/õun/ananass/salatikaste	80	72.0	1.2	0.4	24.0
	Melon	80	22.0	0.4	0.2	4.0
	Marjasmuuti	150	123.0	4.1	2.9	19.8
OODE	Ühepajatoit röstitud kikerhernestega	120	168.0	7.3	2.0	25.5
	Seemneseplik	20	55.8	2.2	1.6	6.8
	Kakao	100	76.0	2.8	2.2	11.2
ESMASPÄEV KOKKU			1118.8	44.5	28.1	186.0
HS	Mahe täisterakaerahelbepuder marjadega	200/10	245.0	11.0	6.5	46.0
	Rabarberi mahlajook	100	56.8	0.2	0.1	10.3
	PRIA peakapsas	70	21.0	0.4	0.1	4.5
LS	Hernesupp sealihaga	250	322.5	20.3	12.9	33.9
	Vastlakukkel	50	253.0	4.3	11.0	30.0
	PRIA õun	80	38.0	0.0	0.0	8.4
	Teraleib	40	106.8	3.1	1.6	14.8
OODE	Mulgipuder	150	198.0	3.5	6.0	23.5
	Hapukoor, R 20%	20	39.6	0.4	4.0	0.7
	PRIA keefir R 2.5%	100	54.6	3.6	2.5	4.4
TEISPÄEV KOKKU			1335.3	46.8	44.7	176.5
HS	Piima-mannasupp	200	178.0	5.8	5.2	28.0
	Võileib värske kurgiga	50	91.0	2.2	3.0	13.5
	PRIA kaalikas	70	20.8	0.5	0.2	4.5
LS	Mahe pasta mahe veisehakklihaga	200	326.0	15.3	10.5	43.0
	Hapukoorekaste soe	50	74.0	1.5	6.7	6.6
	Hiina kapsas/kurk (tükeldatud)	80	40.0	0.6	0.2	30.8
	Mango-banaani-kookospiimamahedik	150	123.0	4.1	2.9	19.8
	PRIA pirn	80	32.8	0.2	0.0	6.2
	Rukkileib "Koolileib"	30	63.0	1.7	0.3	13.2
OODE	Kõõgivilja-püreesupp krutoonidega	150	157.3	3.9	7.2	27.4
	Kõrvitsasai	20	52.6	1.6	0.8	11.3
KOLMAPÄEV KOKKU			1158.5	37.4	37.0	204.3
HS	7-viljapuder	180	291.0	9.9	15.0	28.9
	Marjamoos	20	34.6	0.2	0.1	9.5
	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	PRIA kurk	70	16.0	0.5	0.2	2.4
LS	Kalkuni-aedviljasupp	250	181.0	9.3	11.1	12.1
	Kodujuustukreem marjapüreega	120	187.2	8.7	6.5	30.1
	Banaan	80	54.0	0.6	0.2	12.2
	Põlva peenleib	40	95.2	2.7	0.6	18.4
OODE	Einevõileib (sepik-kana-kurk-tomat-toorjuustukreem)	100	210.0	9.1	10.8	20.0
	Mahe mustsõstra mahlajook suhkruta (Konspek OÜ)	100	56.8	0.2	0.1	10.3
NELJAPÄEV KOKKU			1194.8	44.5	48.8	148.5
HS	Omlett aedviljadega	100	156.0	7.1	13.0	3.4
	Täisteraseplik tomatiga	50	91.0	2.2	3.0	13.5
	PRIA nuikapsas	70	16.0	0.5	0.2	3.9
LS	Kalakotlet (valge kala/punane kala)	50	89.0	10.4	5.2	1.0
	Sõmer mahe riis	120	195.6	2.9	5.7	30.6
	Koorekaste	50	52.0	0.7	1.8	8.0
	Porgand/roheline hernes/ salatikaste	80	46.0	0.4	2.4	7.0
	Banaani-kirsi mahedik	150	87.6	1.0	0.3	20.3
	Apelsin	80	24.0	0.6	0.0	4.8
	Värska Tummõ leib	30	70.5	2.0	0.5	14.0
OODE	Kohupiimavorm rosinatega	100	197.0	10.0	7.9	38.9
	Puuviljatee sidruniga	100	41.0	0.2	0.0	10.0
REEDE KOKKU			1065.7	38.0	40.0	155.4
NÄDALA KESKMINE KOKKU			1174.6	42.2	39.7	174.1

Allergeenide kohta saab infot peakokk Roman telefon 5169321

Menüüs võib esineda muudatusi.