Tartu Maarja kool: Lasteaed menüü 02.11-06.11.2026		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Riisihelbepuder marjadega	200/10	273	8,5	10,5	35,9
	PRIA piim	150	86,9	5	3,9	8
	PRIA õun	40	18	0	0	11,6
	Sepik	20	42	1,5	0,3	8,8
LS	Hakklihakaste/mahe hakklia/	120	157	10,6	9,35	8,09
	Mahe tatar	100	106	2,8	3	16,6
	Porgandi-apelsinisalat	50	53,5	0,5	1,3	5
	Rehe leib	30	63	2	0,5	18,6
	Mahlajook	150	63	0,3	0	15
OODE	Mulgipuder	150	198	3,5	6	23,5
	Hapukoor	20	39,6	0,4	4	0,7
	PRIA tomati viilud	30	13,1	1	0,1	2,8
	Keefir/mahe	150	82,3	5,4	4	6,6
	ESMASPÄEV KOKKU:		**1195,4**	**41,5**	**42,95**	**161,19**
HS	3-villjahelbepuder /mahe/ võiga	200/20	245	11	6,5	46
	Mahe piim	150	87	4,5	3,8	8,6
	PRIA kurk	30	13,1	1	0,1	2,8
	Täisterasepik	30	63	1,8	0,4	13,2
LS	Kõrvitsapüreesupp/mahe porgand/	250	175	8,25	10,39	13,4
	Seemnesegu/kõrvitsa-päevalille segu	15	81	3,4	6,6	3,7
	Marjakissell	130	139	2,97	0,02	30,95
	Piim	100	58	3	2,5	5,7
	Teraleib	40	106,8	3,1	1,6	14,8
OODE	Kartulisalat singiga	100	139	6,2	7,6	15,2
	Banaan	40	10,7	0,2	0	8
	Mahlajook	200	110	0,4	0	26,6
	TEISIPÄEV KOKKU:		**1227,6**	**45,82**	**39,51**	**188,95**
HS	7-viljapuder seemnete ja kliidega	200	291	9,9	15	31,2
	PRIA piim R2,5	150	86,9	5	3,9	8
	Mahe porgand	40	13,4	0	0,1	3,2
	Sepik	30	63	1,8	0,4	13,2
LS	Koorene kanakaste	120	143	11,7	8,42	5,35
	Mahe kartul	100	130	2,84	2,74	24,12
	Kapsa-porgandisalat	50	27,9	0,3	1,6	5,1
	Teraleib	40	106,8	3,1	1,6	14,8
	Piim /mahe	150	86,9	5	3,9	8
OODE	Kartuliroog hakklihaga/mahe kartul	120	187	8,6	5	19,5
	Külm kaste ürtidega	30	17	0,4	1,1	2,6
	Banaan	40	10,7	0,2	0	8
	Kakao/mahe piim	150	114	4,2	3,30	16,80
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**1277,6**	**53,04**	**47,06**	**159,87**
HS	4-viljahelbepuder/mahe/	200	163	8,3	8,5	22,6
	Sepik munavõiga	40	147	3,3	8,9	14,5
	PRIA värske kurk	30	8,4	0	0	1,6
	PRIA/ piim	200	116	8	6	11,4
	Kalkuni-aedviljasupp	250	220	11,82	13,14	14,76

LS	Hapukoor	20	39,6	0,4	4	0,5
	Piim R 2,5	100	58	3	2,5	5,7
	Rehe leib	30	70,5	2	0,5	18,6
	Jõhvika-mannavaht	100	100	1,08	0,22	23,48
OODE	Köögiviljakotlett	100	156	4,1	6,9	19
	Külm kaste ürtidega	30	17	0,4	1,1	2,6
	PRIA / õun	40	18	0	0	4,3
	Mahlajook /	150	85,6	0,3	0	20,1
	NELJAPÄEV KOKKU:		**1199,1**	**42,7**	**51,76**	**159,14**
HS	Hirsipuder/mahe hirss/võiga	200	261	9,2	14,3	35,2
	PRIA piim	200	116	6	5	11,4
	PRIA paprika	30	8	0,3	0,1	1,2
LS	Pilaff sealihaga	200	400	11	16	42,2
	Hapukoor	20	40,8	0,6	4	0,7
	Kõrvitsa-nuikapsasalat	50	20,2	0,2	1,3	4,3
	Rukkileib	30	63	1,7	0,3	13,2
	Keefir/mahe	100	58	3	2,5	5,3
OODE	Omlett	100	179,4	8,5	14,3	5,8
	Puuvilja tee	150	31	0	0	10
	PRIA pirn	40	16,4	0	0	4
	REEDE KOKKU:		**1193,8**	**40,5**	**57,8**	**133,3**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**1218,7**	**44,712**	**47,82**	**160,49**

#REF!