Tartu Maarja kool: Lasteaed menüü 09.11-13.11.2026		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Neljaviljapuder marjadega	200/5	273	8,5	10,5	35,9
	PRIA piim	150	86,9	5	3,9	8
	PRIA kapsas	30	16	0,5	0,2	3,9
	Sepik või ja tomatiga	40	144	4,1	10,6	8,4
LS	Kana-riisisupp köögiviljadega	250	162,8	7,8	7,4	15,2
	Hapukoor	20	43,8	0,7	4,24	0,76
	Mahe kohupiima-kamakreem	80	135	8,2	1,7	17,4
	Marjamoos	30	60,9	0,1	0,1	15
	Rehe leib	30	63	2	0,5	18,6
OODE	Omlett	100	179,4	8,5	14,3	5,8
	Hapukoor	20	39,6	0,4	4	0,7
	PRIA õun	40	18	0	0	11,6
	Puuviljatee	150	31	0	0	10
	ESMASPÄEV KOKKU:		**1253,4**	**45,8**	**57,44**	**151,26**
HS	Kaerahelbepuder marjadega	200/10	245	11	6,5	46
	PRIA / piim	150	87	4,5	3,8	8,6
	PRIA tomat	30	13,1	1	0,1	2,8
	PRIA/ piim	150	87	4,5	3,8	8,6
	Teraleib	40	106,8	3,1	1,6	14,8
LS	Köögiviljakotlet	100	204	2,6	12,5	19,7
	Hapukoor	20	43,8	0,7	4,24	0,76
	Keedetud täisterapasta /mahe/	75	131,2	3,9	3,6	19,5
	Keefir/mahe	100	56	3,4	2,5	4,8
	Kapsasalat paprikaga	30	18,4	0,4	1,3	1,4
OODE	Kartulisalat singiga	100	139	6,2	7,6	15,2
	PRIA paprika	30	8	0,3	0,1	1,2
	Mahlajook	200	110	0,4	0	26,6
	TEISIPÄEV KOKKU:		**1249,3**	**42**	**47,64**	**169,96**
HS	7-viljapuder seemnete ja kliidega	200	291	9,9	15	31,2
	PRIA piim	150	86,9	5	3,9	8
	Mahe porgand	40	13,4	0	0,1	3,2
LS	Külasupp /mahe hakkliha /	250	205	11,2	9,3	12,8
	Leivakreem rosinatega	120	155	2,7	0,6	34
	Vahukoor	30	107	0,6	8,64	6,68
	Teraleib	40	106,8	3,1	1,6	14,8
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:		**1293,8**	**45,9**	**48,54**	**157,58**
HS	Piima-odrahelbepuder /Pria piim	200	163	8,3	8,5	22,6
	Sepik munavõiga	40	147	3,3	8,9	15,5
	PRIA värske kurk	30	8,4	0	0	1,6
	PRIA/ piim	200	116	8	6	11,4
S	Ahjukana	80	212	9,7	16,6	6
	Kartulipüree	150	188,8	4,62	4,02	34,12

L	Hiinakapsa-tomati-kurgisalat	30	22,1	0,3	0,4	3,1
	Rukkileib	30	63	1,7	0,3	13,2
	Piim /mahe	100	58	4	3	5,7
OODE	Köögiviljakotlett	100	156	4,1	6,9	19
	Mahlajook /õuna	150	85,6	0,3	0	20,1
	Banaan	40	10,7	0,2	0	8
	NELJAPÄEV KOKKU:		**1230,6**	**44,52**	**54,62**	**160,32**
HS	Hirsihelbepuder võiga	200/10	261	9,2	6,5	46
	PRIA piim	200	116	6	5	11,4
	PRIA paprika	30	8	0,3	0,1	1,2
LS	Värskekapsasupp sealihaga	250	158	7,2	7,1	16,2
	Mannapuding	120	217,5	4	2,9	24,6
	Marjatoormoos	30	44,6	0,2	0,06	10,95
	Rukkileib	30	63	1,7	0,3	13,2
OODE	Sõmer tatar /mahe/	130	217,1	5,9	6	34,5
	Piim R 2,5	100	55,8	3,3	2,5	5,4
	Apelsin	40	16,4	0	0	4
	Hapukoor R20	20	43,2	0,7	4,2	0,8
	REEDE KOKKU:		**1200,6**	**38,5**	**34,66**	**168,25**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**1245,54**	**43,344**	**48,58**	**161,47**