

| Tartu Maarja kool: Lasteaed menüü<br>16.01.2026 |                                     | 12.01- | Valmistoidu<br>kaal,<br>grammi | Toiduenergia,<br>kcal | Valgud,<br>grammi | Rasvad,<br>grammi | Süsivesikud,<br>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 hakkliha/        |        | 120                            | 157                   | 10,6              | 9,35              | 8,09                   |
|                                                 | Mahe tatar                          |        | 100                            | 106                   | 2,8               | 3                 | 16,6                   |
|                                                 | Porgandi-apelsinisolat              |        | 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                        |        | 50                             | 139                   | 2,97              | 0,02              | 30,95                  |
|                                                 | Kohupiimakreem                      |        | 100                            | 58                    | 3                 | 2,5               | 5,7                    |
| OODE                                            | Teraleib                            |        | 40                             | 106,8                 | 3,1               | 1,6               | 14,8                   |
|                                                 | Peedi-punaseoa kotlet               |        | 50                             | 99,6                  | 5,35              | 3,04              | 14,7                   |
|                                                 | Banaan                              |        | 40                             | 10,7                  | 0,2               | 0                 | 8                      |
|                                                 | Mahlajook                           |        | 150                            | 85,6                  | 0,3               | 0                 | 20,1                   |
| Kodujuust                                       |                                     |        | 40                             | 41,6                  | 5,2               | 1,86              | 1                      |
| TEISIPÄEV KOKKU:                                |                                     |        |                                | 1205,4                | 50,07             | 36,81             | 182,95                 |
| 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-porgandisolat                 |        | 50                             | 27,9                  | 0,3               | 1,6               | 5,1                    |
|                                                 | Teraleib                            |        | 40                             | 106,8                 | 3,1               | 1,6               | 14,8                   |
| OODE                                            | Piim /mahe                          |        | 150                            | 86,9                  | 5                 | 3,9               | 8                      |
|                                                 | 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 värsk kurk                     |        | 30                             | 8,4                   | 0                 | 0                 | 1,6                    |

|                        |                                |     |        |        |       |        |
|------------------------|--------------------------------|-----|--------|--------|-------|--------|
|                        | PRIA piim                      | 200 | 116    | 8      | 6     | 11,4   |
| LS                     | Kalkuni-aedviljasupp           | 250 | 220    | 11,82  | 13,14 | 14,76  |
|                        | 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 /porgandi ja juustuga / | 120 | 185,1  | 8,5    | 14,3  | 5,8    |
|                        | Puuvilja tee                   | 150 | 31     | 0      | 0     | 10     |
|                        | PRIA pirn                      | 40  | 16,4   | 0      | 0     | 4      |
|                        | Seemne sepik                   | 30  | 63     | 1,8    | 0,4   | 13,2   |
| REEDE KOKKU:           |                                |     | 1262,5 | 42,3   | 58,2  | 146,5  |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: |                                |     | 1228   | 45,922 | 47,36 | 161,93 |

#REF!