

Tartu Maarja Kool: Lasteaed menüü 13.10-17.10.2025		Valmistoid u kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :			1164	46,37	39,40	159,37	
HS	Piima- odrahelbesupp	180					1;2
	Kanamääre	10					2
	Kaerasepik, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Pria paprika	35					
	Pria kurk	35					
LS	Hautatud sealihatükid sinepiga	50					10
	Hapukoorekaste	50					1;2
	Keedetud kartulid	130					
	Peet	30					
	Tomat	30					
	Värske kapsas	30					
	Seemne-pähklisegu	5					11;6
	Salatikaste	5					10;2
	Pria piim, R 3.5 %	100					2
	Pria pirn	80					
	Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar	30					1;11;2
OODE	Koorene kanakaste	80					1;2
	Keedetud tatar	80					
	Kirsi-banaani keefirikokteil	100					2
TEISIPÄEV KOKKU :			1162	40,42	37,90	166,30	
HS	Riisipuder	180					2
	Aedmaasikamoos	30					
	Pria piim, R 3.5 %	100					2
	Kirsstomat	35					
	Pria nuikapsas	35					
LS	Kodune seljanka	200					
	Hapukoor, R 20 %	10					2
	Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	90					1;2
	Kiivi	80					
	Juustuvõie	10					2
	Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
OODE	Kartulikook hakklhaga	130					1;3
	Marja - jogurtismuuti	100					2
KOLMAPÄEV KOKKU :			1188	42,98	49,01	145,88	
HS	Tatrahelbepuder	180					2
	Kodujuust R4%	30					
	Soe piparmündi - marjajook	100					
	Pria kapsas	35					
	Pria valge redis	35					
	Kala pikkpoiss	50					1;11;2;3;4
	Koorekaste tilliga	50					1;2
	Keedetud täisterapasta	130					1;3
	Porgand	30					

LS	Värske kurk	30				
	Valge redis	30				
	Seemne-pähklisegu	5				11;6
	Salatikaste	5				10;2
	Pria piim, R 3.5 %	100				2
	Pria õun	80				
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	20				1;11;2
OODE	Koorene sealihisupp	150				2
	Marja - rukkikook	80				1;2;3
NELJAPÄEV KOKKU :			1173	45,32	33,43	170,46
HS	Omlett	130				2;3
	Sealihamääre	10				2
	Rukkisepik, Eesti Pagar	30				1;11;2
	Mustsõstra mahlajook	100				
	Pria kurk	35				
	Pria kõrvits	35				
LS	Frikadellisupp	200				1;3
	Õuna -rukkivaht	100				1
	Pria piim, R 3.5 %	100				2
	Värske melon	80				
	Kikerhernemääre	20				
	Täistera rukkileib, Eesti Pagar	30				1;11;2
OODE	Makaronid kalkunilihaga	150				1
	Rabarberi - jogurtismuuti	130				2
REEDE KOKKU :			1201	28,52	39,67	185,06
HS	Täisterakaerahelbepuder	180				1;2
	Õunapüree	30				
	Pria piim, R 3.5 %	100				2
	Pria porgand	35				
	Pria valge redis	35				
LS	Köögiviljakotlet	50				1;3
	Valge kaste maitserohelisega	50				1;2
	Keedetud täisterariis	130				
	Jääkapsas	30				
	Värske paprika	30				
	Kaalikas	30				
	Salatikaste	5				10;2
	Õuna mahlajook	100				
	Banaan	80				
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	25				1;11;2
OODE	Lillkapsapüreesupp	150				2
	Seemne-pähklisegu	10				11;6
	Kodune marjakook	80				1;2;3
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1178	40,72	39,88	165,41

Odrahelbed, Piim 2,5%
Kanaliha, Maitsestatamata jogurt 2,5%
Sealiha, Sinep magus, Õli, Sibul
Jahu nisu, Hapukoor 20%, Õli, Till värske
Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
Jahu nisu, Kanaliha, Hapukoor 20%, Õli, Küüslauk, Porgand, Sibul, Till
Banaan, Kirss, Keefir 2,5%
Riis pudru, Piim 2,5%
Sidrun, Kanaliha, Sealiha , Õli, Tomatipasta 28-30%, Oliivid mustad viilutatud, Kartul, Kurk, Sibul, Till
Marjasegu , Banaan, 1aisterakaerahelbed, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
Või 82%, Riivjuust 23%
Jahu nisu, Veisehakkliha, Muna, Õli, Kartul, Sibul
Marjasegu , Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%
Tatrahelbed, Piim 2,5%
Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevalilleseemned, Seesamiseemned valged
Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till

Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värsked, Sidrunimahl, Sinep kange,	Õli, Küüslauk
Sealiha , Kohvikoor 10%, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul	
Marjasegu , Jahu nisu, Jahu rukki, Piim 2,5%, Muna, Õli	
Piim 2,5%, Muna, Õli	
Sealiha, Maitsestatamata jogurt 2,5%	
Õli, Kartul, Petersell, värsked, Porgand, Sibul, Till värsked, Riivsai, Veisehakkliha, Muna, Küüslauk	
Jahu rukki, Õun	
Sidrunimahl, Õli, Kikerhernes, Küüslauk	
Pasta sarvekesed, Kalkuniliha , Õli, Porgand, Sibul	
Maasikas , Rabarber, Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%	
Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%	
Jahu nisu, Muna, Õli, Rohelised herned , Kaalikas, Kartul, Porgand, Till	
Jahu nisu, Või 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till	
Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värsked, Sidrunimahl, Sinep kange,	Õli, Küüslauk
Kohvikoor 10%, Või 82%, Õli, Lillkapsas , Sibul	
Marjasegu , Jahu nisu, Piim 2,5%, Muna, Õli	