	Tartu Maarja Lasteaed menüü 16.11.-20.11.2026	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Neljaviljapuder marjadega	200/5	273	8,5	10,5	35,9
HS	PRIA piim	150	86,9	5	3,9	8
HS	PRIA kapsas	30	16	0,5	0,2	3,9
HS	Sepik või ja tomatiga	40	144	4,1	10,6	8,4
LS	Pilaff sealiha, köögivilja ja kikerhernega/mahe	200	376	13,4	16	49,5
LS	Jogurti kaste	50	28,4	1,8	1,2	2,4
LS	Kaalikasalat rosinatega	30	31,2	0,2	0,2	13,5
LS	Rehe leib	30	70,5	2	0,5	18,6
OODE	Omlett	100	179,4	8,5	14,3	5,8
OODE	Hapukoor	20	39,6	0,4	4	0,7
OODE	PRIA õun	40	18	0	0	11,6
	Puuviljatee	150	31	0	0	10
	ESMASPÄEV KOKKU:		**1294**	**44,4**	**61,4**	**168,3**
HS	Kaerahelbepuder marjadega	200/10	245	11	6,5	46
HS	Leib heeringavõidega	40	168,2	4	11	17,3
HS	PRIA tomat	30	13,1	1	0,1	2,8
HS	PRIA piim	150	87	4,5	3,8	8,6
LS	Läätse-köögiviljasupp/ilma lihata	250	150	7,4	4,6	6,4
LS	Hapukoor	20	40,8	0,6	4	0,7
LS	Kohupiimavaht	100	116	0,4	0,2	8,6
LS	Mahlakissell	100	56	3,4	2,5	4,8
	Teraleib	40	106,8	3,1	1,6	14,8
OODE	Köögivilja kotletid	100	156	4,1	6,9	19
OODE	Külm kurgi-tillikaste	30	39,6	0,4	4	7,6
OODE	Mahlajook	200	110	0,4	0	26,6
	Melon	40	10,7	0,2	0	2,5
	TEISIPÄEV KOKKU:		**1299,2**	**40,5**	**45,2**	**165,7**
HS	7-viljapuder seemnete ja kliidega	200	291	9,9	15	31,2
HS	PRIA piim	150	86,9	5	3,9	8
HS	Mahe porgand	40	13,4	0	0,1	3,2
LS	Maksastoganov porgandiga	120	243	13,2	12,4	6,2
LS	Aurutatud kartul/mahe	100	105,6	1,6	2,4	17,1
LS	Peedi-õunasalat	30	25,2	0,3	1,3	3
LS	Teraleib	40	106,8	3,1	1,6	14,8
	Porgandisalat	50	25	0,68	0,68	4,61
OODE	Kartuliroog hakklihaga/mahe kartul	120	187	8,6	5	19,5
OODE	Külm kaste ürtidega	30	17	0,4	1,1	2,6
OODE	Banaan	40	10,7	0,2	0	8
	Kakao/mahe piim	150	114	4,2	3,30	16,80
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**1225,6**	**47,18**	**46,78**	**135,01**
HS	Piima-odrahelbepuder /Pria piim	200	163	8,3	8,5	22,6
HS	Sepik munavõiga	40	147	3,3	8,9	14,5
HS	PRIA värske kurk	30	8,4	0	0	1,6
HS	PRIA piim	200	116	8	6	11,4
LS	Rassolnik kalaga/mahe kartul /	250	197,8	12,7	12,8	19,6
LS	Kakaokissell	130	125,6	4	6,2	24,6
LS	Marjakeedis /Rõngu Mahl	30	51,9	0,2	0,1	12,9
LS	Rukkileib	30	63	1,7	0,3	13,2
OO	Kartulisalat keedu singigi	100	139	6,2	7,6	15,2

	Mahlajook /õuna	200	110	0,4	0	26,6
	PRIA /õun	40	18	0	0	4,3
	NELJAPÄEV KOKKU:		**1139,7**	**44,8**	**50,4**	**166,5**
HS	Hirsihelbepuder võiga	200	261	9,2	14,3	35,2
HS	PRIA piim	200	116	6	5	11,4
HS	PRIA paprika	30	8	0,3	0,1	1,2
LS	Sealihahautis aedubadega /mahe valge uba /	140	233,2	14,2	13,2	2
LS	Ahjukartul	100	153	2,6	0,2	25,8
LS	Kapsa-kurgi -tomatisalat	50	22,4	0,67	0,71	3,33
LS	Banaani-mustikajook	150	87,6	1	0,3	20,3
	Rukkileib	30	63	1,7	0,3	13,2
OODE	Saiavorm õuntega	100	252	5,2	6,2	40,7
OODE	Piim R 2,5	100	55,8	3,3	2,5	5,4
OODE	Apelsin	40	16,4	0	0	4
	REEDE KOKKU:		**1228,4**	**44,17**	**42,81**	**162,53**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**1237,38**	**44,21**	**49,318**	**159,608**