

Tartu Maarja kool: Lasteaed menüü 17.03-21.03.2025		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Neljaviiljapuder 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	Värskekapsasupp sealihaga	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
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1253,40</b>	<b>45,80</b>	<b>57,44</b>	<b>151,26</b>
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	Köögiviljakarri kookospiimaga	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	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
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1249,30</b>	<b>42</b>	<b>47,64</b>	<b>169,96</b>
HS	7-viljapuder seemnete ja kliidega	200	291	9,9	15	31,2
	Pria piim	150	86,9	5	3,9	8
	Porgand /mahe	40	13,4	0	0,1	3,2
LS	Kartuli-makaronisupp kanaga	250	158	7,2	7,1	16,1
	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
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1246,80</b>	<b>41,90</b>	<b>46,34</b>	<b>160,88</b>
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
	Hakkliha kotlett /sealiha /	100	203	9,5	14,4	13

LS	Kartulipuder	100	105,3	1,6	2,4	17,1
	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
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1138,10</b>	<b>41,30</b>	<b>50,80</b>	<b>150,30</b>
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	Hakklihasupp /mahe hakkliha	250	185	11,2	9,3	12,8
	Peedi-sokolaadikook	100	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
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>1227,60</b>	<b>42,50</b>	<b>36,86</b>	<b>164,85</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1223,04</b>	<b>42,70</b>	<b>47,82</b>	<b>159,45</b>