

Tartu Maarja kool: Lasteaed menüü 19.01-23.01.2026		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	Sealihakaste ubadega	120	376	13,4	16	49,5
	Keedetud makaronid	50	28,4	1,8	1,2	2,4
	Punapeet, salatilehed, tomat	60	31,2	0,2	0,2	13,5
	Rehe leib	30	70,5	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:			1294	44,4	61,4	168,3
HS	Kaerahelbepuder marjadega	200/10	245	11	6,5	46
	Leib heeringavõiega	40	168,2	4	11	17,3
	PRIA tomat	30	13,1	1	0,1	2,8
	PRIA piim	150	87	4,5	3,8	8,6
LS	Läätse-köögiviljasupp/ilma lihata /mahe lääts/	250	150	7,4	4,6	6,4
	Hapukoor	20	40,8	0,6	4	0,7
	Mannavaht	100	116	0,4	0,2	8,6
	Piim	100	56	3,4	2,5	4,8
OODE	Teraleib	40	106,8	3,1	1,6	14,8
	Köögivilja kotletid	100	156	4,1	6,9	19
	Külm kurgi-tillikaste	30	39,6	0,4	4	7,6
	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
	PRIA piim	150	86,9	5	3,9	8
	Mahe porgand	40	13,4	0	0,1	3,2
	Maksastoganov porgandiga	120	243	13,2	12,4	6,2
LS	Aurutatud kartul/mahe	100	105,6	1,6	2,4	17,1
	Peedi-õunasalat	30	25,2	0,3	1,3	3
	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
	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:			1225,6	47,18	46,78	135,01
HS	Piima-odrahelbepuder /Priia piim	200	163	8,3	8,5	22,6
	Sepik munavõiga	40	147	3,3	8,9	14,5
	PRIA värske kurk	30	8,4	0	0	1,6
	PRIA piim	200	116	8	6	11,4
LS	Minesrone supp veiselihaga/mahe	250	197,8	12,7	12,8	19,6
	Kakaokissell	130	125,6	4	6,2	24,6
	Marjakeedis /Rõngu Mahl	30	51,9	0,2	0,1	12,9
	Rukkileib	30	63	1,7	0,3	13,2
OODE	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 mahe hirss/	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	Praetud kala	80	193,2	14,2	13,2	2
	Ahjukuratul	100	153	2,6	0,2	25,8
	Kapsa-kurgi -tomatisalat	50	22,4	0,67	0,71	3,33
	Banaani-mustikajook	150	87,6	1	0,3	20,3
	Rukkileib	30	63	1,7	0,3	13,2
ODE	Saiavorm õuntega	100	252	5,2	6,2	40,7
	Piim R 2,5	100	55,8	3,3	2,5	5,4
	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