

Tartu Maarja kool: Lasteaed menüü 21.09-25.09.2026		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Riisihelbepuder marjadega	200/20	251	8,1	10,2	32,2
	PRIA piim 2,5	200	116	6	5	11,4
	Mahe porgand	40	13,4	0	0,1	3,2
LS	Köögilviljasupp /mahe veise hakkliha ja ubadega /	250	277	11,5	10,9	13,1
	Kohupiima-jogurtimaispala	100	106	2,8	3	16,6
	Toormoos	20	58,8	1	3,7	5,1
	Rehe leib	30	70,5	2	0,5	18,6
OODE	Kartuliroog	120	187	8,6	5	19,5
	PRIA banaan	40	10,7	0,2	0	8
	Kakao	150	114	4,2	3,3	16,8
ESMASPÄEV KOKKU:			1257,9	44,9	43	149,5
HS	Mahe /Piima-rukkihelbesupp	250	168	5	6,2	18
	Sepik või juustuga	40	168,2	4	11	17,3
	PRIA tomat	30	13,1	1	0,1	2,8
	PRIA piim	100	58	3	2,5	5,7
LS	Aedviljapada	140	206,3	8,08	13,9	11,02
	Aurutatud mahe kartul	100	102,4	20,54	2	2,28
	Porgandi-sellerisalat	50	55,1	5,87	3,48	1,22
	Jogurtijook	100	82	2,8	2	14
OODE	Reheleib	30	70,5	2	0,5	18,6
	Tomatine pajaroog	120	168	4,6	2	25,5
	Valge sepik	30	79,2	2,9	1,1	13,5
	Mahlajook	100	55	0,2	0	13,3
PRIA kaalikas		40	16	0,5	0,2	3,9
TEISIPÄEV KOKKU:			1241,8	60,49	44,98	147,12
HS	Piima-hirsipuder keedisega	200/20	261	9,2	12,3	35,2
	PRIA piim	150	87	4,5	3,75	8,5
	Mahe /porgand	40	13,4	0	0,1	3,2
LS	Kalaseljanka kartuliga	250	201	15,5	8,6	1,1
	Hapukoor	20	40,8	0,6	4	0,7
	Mannavaht/mahe õun/	120	155	0,8	0,1	37,2
	Piim R2,5	100	58	3	2,5	5,7
OODE	Peenleib	30	71,4	2	0,5	13,8
	Omlett	100	179,4	8,5	14,3	5,8
	Marjasmuuti	150	123	3	1,4	19,8
	PRIA /pirm	40	16,4	0	0	4
KOLMAPÄEV KOKKU:			1206,4	47,1	47,55	135
HS	Neljaviiljapuder /mahe piim / marjadega	200/10	273	8,5	10,5	35,9
	PRIA piim	200	116	6	5	11,4
	Õun	40	18,9	0	0	4,2
LS	Böfstroganov mahe veiseliha	150	265	15,7	12	8,9
	Keedetud makaron	100	168	2,4	4,9	28
	Suvikõrvitsa-porgandisalat	50	21	1	0,2	5,7
	Banaan	40	10,7	0,2	0	8
OODE	Rukkileib	30	63	1,7	0,3	13,2
	PRIA /kaalikas, peakapsas /	50	14	0,7	0,1	3,2
	Saiavorm õuntega	100	252	5,2	6,2	40,7
	PRIA keefir 2,5	200	109,2	7,2	5	8,8
NELJAPÄEV KOKKU:			1310,8	48,6	44,2	168
HS	Piima-maisimannasupp	200	171	6,6	4,7	31,7
	Sepik singivõidega	40	129,1	4	3,9	15
	PRIA värske kurk	30	8,4	0	0	1,6
LS	Hakklihakiirsupp	250	185	11,2	9,3	12,8
	Marja tarretis	100	93	2	0,2	20,4
	Vahukoor	30	109,8	0,6	9,5	5,5

	PRIA piim 2,5	150	86,9	5	3,9	8
	Rukkileib	30	63	1,7	0,3	13,2
OODE	Moonisaiake	60	261	3,6	6,9	38,8
	PRIA piim 2,5	150	87	4,5	3,8	8,6
	Melon /õun	100	36	0,2	0,1	12,2
REEDE KOKKU:			1230,2	39,4	42,6	167,8
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1249,42	48,098	44,466	153,484