

Tartu Maarja kool: Lasteaed menüü 29.04-03.05.2024 lasteaia 1-2 rühmale. 3-5.aastastele		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	Hakklihakaste	100	165,1	7,5	13,1	4,47
	Täisterapasta /keedetud	75	87	3,21	0,54	17,93
	Kapsasalat tilli ja porruga	30	23	0,2	1,3	2,5
	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:			1133,5	39,91	58,94	127,8
HS	Kaerahelbepuder marjadega	200/10	245	11	6,5	46
	Leib heeringavõidega	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	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
	Teraleib	40	106,8	3,1	1,6	14,8
OODE	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	40,50	45,20	165,70
HS	Piima-odrahelbepuder /Pria 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	Rassolnik veiselihaga	250	170,7	7,1	6,1	19,5
	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 singiga	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:			1112,6	39,20	43,70	166,40
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
LS	Paneeritud kala	60	135,6	10,44	8,64	4,36
	Täisterariis aurutatud	75	139,5	2,13	3,64	24,6
	Jogurtikaste maitserohelisega	50	35,3	1,74	2,08	2,41
	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	16,8
REEDE KOKKU:			1162,20	46,39	45,04	140,08
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			941,50	33,20	38,576	119,996

