

13.- 17. MAI						
ESMASPÄEV 13. mai						
		Kogus, g	Energia, s.h. kiudained, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi-vesiku d, g
<b>Hommik</b>	7-viljapuder linaseemnetega	180	291.0	9.9	15.0	28.9
	Röstitud seemned	15	87.6	3.2	7.7	3.0
	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	PRIA porgand	70	22.7	0.5	0.1	4.5
	<b>Toidukord kokku</b>		<b>470.3</b>	<b>16.8</b>	<b>27.0</b>	<b>41.0</b>
<b>Lõuna</b>	Värskekapsasupp sealihaga	250	154.0	8.7	5.5	15.8
	Rukkileib "Koolileib"	30	63.0	1.7	0.3	13.2
	Mahe-kohupiimakreem	100	128.0	12.0	2.9	13.0
	Mahlakissell	100	54.0	0.6	0.2	12.2
	PRIA pirn	80	37.1	0.2	0.0	8.2
	<b>Toidukord kokku</b>		<b>436.1</b>	<b>23.2</b>	<b>8.9</b>	<b>62.4</b>
<b>Oode</b>	Pasta köögiviljadega	100	111.0	3.5	2.3	21.0
	Koorekaste värske kurgiga	50	44.0	0.7	1.8	2.7
	Marjatee meega	100	41.0	0.2	0.0	20.6
	<b>Toidukord kokku</b>		<b>196.0</b>	<b>4.4</b>	<b>4.1</b>	<b>44.3</b>
	<b>Kokku päev</b>		<b>1102.4</b>	<b>44.5</b>	<b>39.9</b>	<b>147.6</b>
TAIMNE TEISIPÄEV 14. mai						
<b>Hommik</b>	Piima-nisuhelbesupp	200	234.0	9.0	7.0	29.0
	Täisterasepik tomatiga	50	91.0	2.2	3.0	13.5
	PRIA nuikapsas	70	16.9	0.5	0.2	2.9
	<b>Toidukord kokku</b>		<b>341.9</b>	<b>11.7</b>	<b>10.2</b>	<b>45.4</b>
<b>Lõuna</b>	Tomatine köögiviljakaste	100	70.3	2.8	1.0	13.3
	Sõmer mahe riis	120	195.6	2.9	5.7	30.6
	Hiinakapsas, kurk, redis	80	16.0	0.5	0.0	2.0
	Rukkitäisteraleib	30	66.0	2.0	1.3	7.8
	Banaani-õunamahedik	150	116.8	1.2	0.4	27.0
	Melon	80	21.4	0.5	0.0	4.4
	<b>Toidukord kokku</b>		<b>464.7</b>	<b>9.4</b>	<b>8.4</b>	<b>80.7</b>
<b>Oode</b>	Kartuli-munavorm	100	167.0	6.5	6.9	21.0
	Külm kaste tilliga	30	81.0	0.8	8.0	2.9
	Seemnesepik	20	55.8	2.2	1.6	6.8
	Mahe mustsõstra mahlajook suhkruta (Konspek OÜ)	100	56.8	0.2	0.1	10.3
	<b>Toidukord kokku</b>		<b>360.6</b>	<b>9.7</b>	<b>16.6</b>	<b>41.0</b>
	<b>Kokku päev</b>		<b>1167.2</b>	<b>30.8</b>	<b>35.2</b>	<b>167.1</b>
KOLMAPÄEV 15. mai						
<b>Hommik</b>	Rukkibelbepuder	180	273.0	8.5	10.5	36.9
	Hõõrutud mustsõstardega (vähese suhkruga)	10	4.2	0.2	0.0	2.6
	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	PRIA kirsstomat	70	15.3	0.5	0.2	3.2
	<b>Toidukord kokku</b>		<b>361.5</b>	<b>12.5</b>	<b>14.9</b>	<b>47.3</b>
<b>Lõuna</b>	Kala-riisisupp köögiviljadega	250	173.5	6.5	11.1	23.4
	Kirsitarretis	100	119.3	2.4	0.0	24.0
	Vahukoor, R 35%	30	104.0	0.6	9.5	4.9
	Mahe apelsin	80	35.0	0.7	0.0	7.4
	Teraleib (Lõuna Pagarid)	30	80.1	2.3	1.2	11.1
	<b>Toidukord kokku</b>		<b>511.9</b>	<b>12.6</b>	<b>21.8</b>	<b>70.8</b>
<b>Oode</b>	Kartuli-läätsepuder	130	129.0	6.1	1.7	21.0
	Hapukoor R20%	20	39.6	0.4	4.0	0.7
	PRIA keefir R2,5%	100	54.6	3.6	2.5	4.4
	<b>Toidukord kokku</b>		<b>223.2</b>	<b>10.1</b>	<b>8.2</b>	<b>26.1</b>
	<b>Kokku päev</b>		<b>1096.5</b>	<b>35.2</b>	<b>44.9</b>	<b>144.2</b>
NELJAPÄEV 16. mai						
<b>Hommik</b>	Piima-mannasupp	200	178.0	5.8	5.2	28.0

	Võileib pasteediga	50	91.0	2.2	5.2	13.5
	PRIA paprika	70	20.9	0.7	0.1	3.1
	<b>Toidukord kokku</b>		<b>289.9</b>	<b>8.7</b>	<b>10.5</b>	<b>44.6</b>
<b>Lõuna</b>	Paneeritud kanakintsuliha	50	126.0	9.5	4.6	14.5
	Koorekaste	50	52.0	0.7	1.8	8.0
	Ahjukartul	130	134.0	3.4	5.2	34.5
	Porgand-apelsin-salatikaste	80	68.3	0.6	0.2	13.5
	Värska Tummõ leib	30	70.5	2.0	0.4	14.0
	Mahe banaan	80	54.0	0.6	0.2	12.2
	Mahlajook	100	56.8	0.2	0.1	10.3
	<b>Toidukord kokku</b>		<b>561.6</b>	<b>17.0</b>	<b>12.5</b>	<b>107.0</b>
<b>Oode</b>	Peedipüreesupp	150	175.0	2.7	2.9	22.6
	Krutoonid	20	87.6	2.0	4.0	12.0
	Kõrvitsasai	20	52.6	1.6	0.8	11.3
	<b>Toidukord kokku</b>		<b>315.2</b>	<b>6.3</b>	<b>7.7</b>	<b>45.9</b>
	<b>Kokku päev</b>		<b>1166.7</b>	<b>32.0</b>	<b>30.7</b>	<b>197.5</b>
	<b>REEDE 17. mai</b>					
<b>Hommik</b>	Mahe 3-viljapuder /marjamoos	180/10	268.2	9.9	12.0	31.8
	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	PRIA kaalikas	70	20.8	0.5	0.2	4.5
	<b>Toidukord kokku</b>		<b>358.0</b>	<b>13.7</b>	<b>16.4</b>	<b>40.9</b>
<b>Lõuna</b>	Värviline maheveise-hakklihasupp	250	145.8	9.4	6.7	12.2
	Möldri rukkileib	30	74.4	2.5	0.9	13.9
	Suvikõrvitsa-sidrunikeeks	80	205.0	5.4	5.3	33.2
	PRIA mahe õun	80	38.0	0.0	0.0	8.4
	<b>Toidukord kokku</b>		<b>463.2</b>	<b>17.3</b>	<b>12.9</b>	<b>67.7</b>
<b>Oode</b>	Juusturull	80	344.8	10.9	17.9	36.7
	Smuuti marjadega maasikad -mustikad	150	123.0	4.1	2.9	19.8
	<b>Toidukord kokku</b>		<b>467.8</b>	<b>15.0</b>	<b>20.8</b>	<b>56.5</b>
	<b>Kokku päev</b>		<b>1289.0</b>	<b>46.0</b>	<b>50.1</b>	<b>165.1</b>
	NÄDALA keskmine päev		1164.4	37.7	40.2	164.3
	<i>võrdlus soovitusliku normiga</i>		-15.6	0.8	0.9	-5.3
	<i>lubatud erinevuse määr +/-</i>		30.0	7.4	3.3	7.4
	<i>lasteaia noorema rühma, 3-5.a. 10 päeva keskmine toiduenergia- ja toitainetevajadus päevas</i>		1180.0	36.9	39.3	169.6

**Toidu valmistamisel ja joogiks kasutatakse ainult mahedat täispiima R4-4,4%**

**Menüü ja energiahulga arvestuse koostas:**

*Tartu Lasteaed Rõõmumaa peakokk Roman Karpov tel. 5169321*

*Allergeenide kohta saab infot peakokk Roman telefon 5169321*

*Menüüs võib esineda muudatusi.*

Reedel, 17. mail on Rõõmupesa maja lõunasöögi menüüs muudatused tulenevalt Tartu LV hankemenetlusest.