

Tartu Lasteaed Rõõmumaa menüü 05.-09.oktoober lasteaiia noorem rühm 3.-5.aastased		Valmistoidu kaal, grammides	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammides	Rasvad, grammides	Süsivesikud, grammides
HS	Mahe neljaviljapuder kirssidega	180/10	320.0	6.6	8.0	39.7
	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	PRIA peakapsas	70	21.0	0.4	0.1	4.5
LS	Hapukapsasupp sealihaga	200	236.0	9.8	14.8	15.1
	Rukkileib "Koolileib" (Lõuna Pagarid)	30	63.0	1.8	0.4	13.2
	Karamellkissell	100	184.9	1.5	2.0	41.5
	Marjamoos Rõngu Mahl	30	51.9	0.2	0.1	12.9
OODE	Melon	80	22.0	0.4	0.2	4.0
	Pasta-munasalat	120	161	3.9	5.0	21.0
	Kõrvitsasai	30	78.9	2.4	1.2	14.1
Puuviljatee		100	33.0	0.3	0.0	7.7
ESMASPÄEV KOKKU			1240.7	30.6	36.0	178.3
HS	Mahe piima-nisuhelbesupp	200	234.0	9.0	7.0	29.0
	Võileib rohelise võidega	40	126.0	3.4	6.2	13.7
	PRIA mahe porgand	70	18.0	0.3	0.0	4.3
LS	Kikerherne-lillkapsa karri	100	117.5	3.4	7.0	13.3
	Sõmer mahe riis	120	195.6	2.9	5.7	30.6
	Mahe kapsas/kirsstomat/salatikaste	80	72.0	1.2	0.4	24.0
	Rukkitäisteraleib (Lõuna Pagarid)	30	66.0	2.0	1.3	7.8
	Banaanijogurt	150	123.0	4.1	2.9	21.3
OODE	PRIA mahe pirniviilud	80	32.8	0.2	0.0	6.2
	Hispaania kartuliroog	120	187.0	8.6	8.0	12.0
	Seemnesepik	20	55.8	2.2	1.6	6.8
	Kakao	100	76.0	2.8	2.2	11.2
TEISPÄEV KOKKU			1303.7	40.1	42.3	180.2
HS	Tatrahelbepuder kodujuustuga	180/10	256.0	7.1	8.5	32.9
	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	PRIA kurk	70	16.0	0.5	0.2	2.4
LS	Boršisupp mahe veiselihaga	250	170.7	7.1	6.1	19.5
	Hapukoor, R 20%	20	39.6	0.4	4.0	0.7
	Värskas Tummõ rukkileib (Lõuna Pagarid)	30	70.5	2.0	1.0	14.0
	Banaan	80	35.0	0.7	0.0	7.0
	Marja jogurti tarretis	130	154.8	3.8	1.9	29.4
OODE	Ahjukartulid röstitud aedviljadega	130	125.0	6.5	6.9	29.0
	Valga sepik	30	52.2	1.9	1.0	8.6
	Külm kaste ürtidega	30	80.9	1.1	8.0	1.9
	Mahe mustsõstra mahlajook suhkruta (Konspek OÜ)	100	56.8	0.2	0.1	10.3
KOLMAPÄEV KOKKU			1126.5	34.6	41.9	160.3
HS	Munapuder	100	124.0	9.2	7.2	5.3
	Seemnesepik juustuvõidega	50	135.0	2.3	8.3	14.0
	PRIA nuikapsas	70	16.0	0.5	0.2	3.9
LS	Küpsetatud kanakintsuliha	50	126.0	9.5	4.6	14.5
	Kartuli-bataadiptüree	130	140.0	6.0	4.0	19.2
	Koore-sidrunikaste	50	43.0	0.7	2.1	8.0
	Mahe porgand/kaalikas/salatikaste	80	68.3	0.6	0.2	13.5
	Teraleib (Lõuna Pagarid)	30	80.1	2.3	1.2	11.1
	Kamajook	100	119.1	3.8	2.0	22.6
OODE	PRIA mahe õun	80	38.0	0.0	0.0	8.4
	Lillkapsa-ptüreesupp	150	151.0	3.5	6.7	22.9
3-Terakukkel			110.7	5.0	2.4	17.7
NELJAPÄEV KOKKU			1151.2	43.5	38.9	161.1
HS	Mahe 3-viljapuder /Rõngu mahla moos	180/10	268.2	9.9	12.0	31.8
	Rabarberi mahlajook	100	56.8	0.2	0.1	10.3
	PRIA paprika	70	19.2	0.4	0.1	4.2
LS	Kalaseljanka	250	197.8	15.7	8.7	15.0
	Hapukoor, R 20%	20	39.6	0.4	4.0	0.7
	Õuna-mannavaht	100	128.0	2.3	0.7	29.0
	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6
	Mahe apelsin	80	24.0	0.6	0.0	4.8
	Petri rukkileib (Lõuna Pagarid)	30	54.9	1.3	0.2	11.7
OODE	Kohupiimavorm rosinatega	130/5	224.9	8.7	13.1	18.0
	Marjatee meega	100	41.0	0.2	0.0	20.6
REEDE KOKKU			1123.4	43.0	43.1	150.7
NÄDALA KESKMIINE KOKKU			1189.1	38.4	40.4	166.1

Allergeenide kohta saab infot peakokk Roman telefon 5169321
Menüüs võib esineda muudatusi.