ToiduTorn

	Tartu Lasteaed Rõõmumaa menüü 09.-13. november lasteaia noorem rühm 4.-5.aastased	Valmistoidu kaal, grammides	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammides	Rasvad, grammides	Süsivesikud, grammides	Allergeen
HS	Piima-odrahelbesupp	200	163.0	10.3	8.5	22.6	1,7
HS	Täisterasepik juustuga	50	91.0	2.2	3.0	13.5	1,7
HS	PRIA peakapsas/kaalikas	70	19.2	0.4	0.1	4.2	
LS	Kalkuni-köögiviljariisiroog	180	296.0	12.2	9.8	36.2	
LS	Hapukoorekaste ürtidega /külm/	50	74.0	1.5	6.7	6.6	7
LS	Porgand/rohelised herned/ salatikaste/röstitud seemned	80	40.0	0.6	3.0	8.2	
LS	Keefir R2,5%	100	54.6	3.6	2.5	4.4	7
LS	Melon	80	22.0	0.4	0.2	4.0	
LS	Rukkileib "Koolileib"	30	63.0	1.7	0.3	13.2	1
OODE	Täisterapasta juustu, porru ja tomatiga	150	219.9	6.6	6.2	36.9	1,7
OODE	Hapukoorekaste tilliga	50	44.0	0.7	1.8	2.7	7
OODE	Seemnesepik (Lõuna Pagarid)	20	52.6	2.1	1.0	11.0	1,11
OODE	Banaani-õunamahedik	150	123.0	4.1	2.9	19.8	
	ESMASPÄEV KOKKU		**1262.3**	**46.4**	**46.0**	**183.3**	
HS	8 viljapuder s.h.linaseemned/ mustsõstrad	180/10	250.0	7.0	5.9	38.5	1,7,11
HS	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6	7
HS	PRIA porgand/kurk	70	17.0	0.4	0.1	4.0	
LS	Boršisupp punaste ubadega (lihavaba)	250	170.7	7.1	6.1	19.5	
LS	Marja-rukkivaht	100	117.4	2.8	0.5	27.6	1
LS	PRIA mahe täispiim	50	34.5	1.7	2.1	2.3	7
LS	PRIA õun	80	38.0	0.0	0.0	8.4	
LS	Munavõi	10	44.4	0.6	4.6	0.6	3,11
LS	Teraleib (Lõuna Pagarid)	30	80.1	2.3	1.2	11.1	1
OODE	Pizza köögiviljadega porgand-uba (lahtine pirukas)	100	210.0	2.9	5.0	43.0	1,3,7
OODE	Maasika-apelsini-kookose mahedik	100	78.3	1.1	3.4	10.8	8
	TEISIPÄEV KOKKU		**1109.4**	**29.2**	**33.1**	**170.4**	
HS	Mahe 3-viljapuder	180	268.2	9.9	12.0	31.8	1,7
HS	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6	7
HS	Marjamoos	20	34.6	0.2	0.1	9.5	
HS	PRIA kirsstomat/nuikapsas	70	19.2	0.4	0.1	4.2	
LS	Kurzemestrooganov sealihaga	100	233.0	11.2	12.3	9.6	1,7
LS	Sõmer tatar	120	147.0	5.1	0.9	31.0	
LS	Hiinakapsas/kurk/porru/salatiõli	80	46.0	0.4	2.4	7.0	
LS	Marjatee	100	0.0	0.0	0.0	0.0	
LS	PRIA mahe pirn	80	32.8	0.2	0.0	6.2	
LS	Rukkitäisteraleib	30	66.0	2.0	1.3	7.8	1
OODE	Broccoli-rohelise herne püreesupp / päevalilleseemnete- ja kõrvitsaseemnete seguga	150/10	157.3	3.9	8.7	24.7	
OODE	Mannakook marjadega	100	113.0	6.0	3.5	18.0	1,3,7
	KOLMAPÄEV KOKKU		**1186.1**	**42.6**	**45.5**	**154.4**	
HS	Omlett mahe porgandipüreega	100	156.0	8.5	11.7	3.4	3,7
HS	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6	7
HS	Sepik hernepestoga	40	112.2	4.2	4.8	14.6	7
HS	PRIA paprika/peakapsas	70	19.2	0.4	0.1	4.2	
LS	Koorene lõhesupp	250	217.7	13.7	11.0	16.7	4,7
LS	Kohupiimavaht riivleiva-ja jõhvikatega	100	147.0	5.7	6.5	21.2	1,7
LS	Apelsin	80	24.0	0.6	0.0	4.8	
LS	Laimivõi	10	51.0	0.1	5.6	0.1	7
LS	Värska Tummõ rukkileib (Lõuna Pagarid)	30	70.5	2.0	1.0	14.0	1
OODE	Hautatud köögiviljad kanaga	120	96.0	6.8	3.0	11.4	
OODE	Valga sepik	30	52.2	1.9	1.0	8.6	7
OODE	Smuuti banaani ja marjadega	150	115.8	2.3	2.3	19.4	
	NELJAPÄEV KOKKU		**1130.6**	**49.5**	**51.2**	**123.0**	
HS	Piima-rukkihelbesupp	200	168.0	5.0	6.2	18.0	1,7
HS	Sepik porgandihummusega	40	129.1	4.0	3.9	15.0	1
HS	PRIA lillkapsas/tomat	70	17.0	0.4	0.1	4.0	
LS	Pikkpoiss segahakklihast	50	145.2	7.4	10.6	5.2	1,3
LS	Kartulipüree	130	106.0	3.4	1.1	19.8	7
LS	Soe koorekaste	50	41.0	0.7	2.7	4.9	1,7
LS	Riivitud punapeet/kapsas/salatikaste	80	69.0	1.4	3.0	8.6	
LS	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6	7
LS	Banaan	80	35.0	0.7	0.0	7.0	
LS	Värska Tummõ leib	30	70.5	2.0	0.5	14.0	1
OODE	Köögivilja-munavorm	100	124.7	5.9	6.0	12.5	3,7
OODE	Kama-marjajook	150	123.0	4.1	2.9	19.8	1,7
	REEDE KOKKU		**1097.5**	**38.3**	**41.2**	**133.4**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU		**1157.2**	**41.2**	**43.4**	**152.9**	

Allergeenide info: 1-gluteen, 3-muna, 4-kala, 7-piim, 8-pähklid, 9-seller, 10-sinep, 11-seesamiseemned.