ToiduTorn

	Tartu Lasteaed Rõõmumaa menüü 16.-20. november lasteaia noorem rühm 4.-5.aastased	Valmistoidu kaal, grammides	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammides	Rasvad, grammides	Süsivesikud, grammides	Allergeen
HS	7-viljapuder maasikatega	180/10	291.0	9.9	15.0	28.9	1,7
HS	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6	7
HS	PRIA porgand/kurk	70	22.7	0.5	0.1	4.5	
LS	Värskekapsasupp sealihaga	250	154.0	8.7	5.5	15.8	
LS	Rukkileib "Koolileib"	30	63.0	1.7	0.3	13.2	1
LS	Või R82%	10	74.0	0.1	8.2	0.1	7
LS	Kohupiimakreem marjadega	100	128.0	12.0	2.9	13.0	7
LS	PRIA pirn	80	37.1	0.2	0.0	8.2	
OODE	Pastaroog köögiviljade ja kanaga	100	135.1	7.0	2.8	21.2	1
OODE	Koorekaste värske kurgiga	50	44.0	0.7	1.8	2.7	7
OODE	Banaani-pirnimahedik	150	116.8	1.2	0.4	27.0	
	ESMASPÄEV KOKKU		**1134.7**	**45.3**	**41.2**	**139.1**	
HS	Mahe täisterakaerahelbepuder marjadega	200/10	245.0	11.0	6.5	46.0	1,7
HS	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6	7
HS	PRIA nuikapsas/paprika	70	16.9	0.5	0.2	2.9	
LS	Punase läätse porgandikotlet	100	143.0	7.7	3.6	20.3	1,3
LS	Sõmer mahe riis	120	195.6	2.9	5.7	30.6	
LS	Külm kaste ürtidega	30	80.9	1.1	8.0	1.9	
LS	Hiinakapsas/kurk/redis/salatiõli/seemned	80	46.0	0.4	2.4	7.0	
LS	Rukkitäisteraleib	30	66.0	2.0	1.3	7.8	1
LS	Keefir R2,5%	100	54.6	3.6	2.5	4.4	7
LS	Melon	80	21.4	0.5	0.0	4.4	
OODE	Kana-köögiviljasupp	200	152.8	8.8	6.8	15.0	
OODE	Manna-õunavorm	50	69.9	2.0	2.1	10.9	1,3,7
	TEISIPÄEV KOKKU		**1161.1**	**43.8**	**43.3**	**155.8**	
HS	Rukkihelbepuder mustsõstraga	180/10	277.2	8.7	10.5	38.5	1,7
HS	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6	7
HS	PRIA kirsstomat/lillkapsas	70	15.3	0.5	0.2	3.2	
LS	Frikadellisupp köögiviljadega	250	248.5	12.0	13.5	17.0	1,3
LS	Möldri rukkileib	30	74.4	2.5	0.9	13.9	1
LS	Porgandihummus	10	10.2	0.4	0.3	1.0	
LS	Suvikõrvitsakeeks kreeka pähklitega	100	213.2	7.2	7.6	29.8	1,3,7,8
LS	PRIA mahe õun	80	38.0	0.0	0.0	8.4	
OODE	Mahe toortatra-läätsepuder	120	82.3	3.2	1.8	13.4	
OODE	Hapukoor R20%	20	39.6	0.4	4.0	0.7	7
OODE	Kirsi-banaanismuuti	100	60.0	2.4	1.6	9.6	
	KOLMAPÄEV KOKKU		**1127.7**	**40.6**	**44.6**	**140.1**	
HS	Piima-maisimannasupp	200	171.0	6.6	4.1	31.7	7
HS	Võileib pasteediga	50	91.0	2.2	5.2	13.5	1,7
HS	PRIA paprika/valge redis	70	20.9	0.7	0.1	3.1	
LS	Paneeritud kala	60	111.2	10.8	4.7	6.5	1,3,4,7
LS	Koorekaste	50	52.0	0.7	1.8	8.0	1,7
LS	Keedetud kartul	120	153.0	3.1	3.0	31.0	
LS	Porgand/kapsas/kurk/salatikaste/seemned	80	68.3	0.6	0.2	13.5	
LS	Värska Tummõ leib	30	70.5	2.0	0.4	14.0	1
LS	Mahe banaan	80	54.0	0.6	0.2	12.2	
LS	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6	7
OODE	Kartuli-munavorm	100	167.0	6.5	6.9	21.0	3,7
OODE	Marja-jogurtimahedik	100	51.1	1.1	0.6	10.3	7
	NELJAPÄEV KOKKU		**1079.0**	**38.2**	**31.4**	**169.4**	
HS	Tatrahelbepuder kodujuustuga	180/10	256.0	7.1	8.5	32.9	7
HS	PRIA mahe täispiim	100	69.0	3.3	4.2	4.6	
HS	PRIA kaalikas/porgand	70	20.8	0.5	0.2	4.5	
LS	Hakkkotlet	50	145.2	7.4	10.6	5.2	1,3
LS	Keedetud mahe pasta	120	177.6	5.2	3.8	30.2	1
LS	Soe hapukoorekaste	50	78.8	1.1	6.5	4.0	
LS	Punapeet riivitud/kapsas/salatikaste	80	69.0	1.4	3.0	8.6	
LS	Apelsin	80	24.0	0.6	0.0	4.8	
LS	Piparmünditee	100	0.0	0.0	0.0	0.0	
LS	Teraleib (Lõuna Pagarid)	30	80.1	2.3	1.2	11.1	7
OODE	Lahtine pirukas köögiviljadega	60	159.0	5.3	11.7	7.6	1,3,7
OODE	Vaarikamahedik	150	88.8	1.0	0.3	20.6	
	REEDE KOKKU		**1168.3**	**35.2**	**50.0**	**134.1**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU		**1134.2**	**40.6**	**42.1**	**147.7**	

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