

Tartu Lasteaed 'Maarjamõisa' menüü September 2025			Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia (kcal)			Valgud (g)			Rasvad (g)			Süsivesikud (g)		
lasteaia nooremale rühmale 1-2(3) ja 3-5/6-7 aastasetele				1-2(3)a	3-5a	6-7a	1-2(3)a	3-5a	6-7a	1-2(3)a	3-5a	6-7a	1-2(3)a	3-5a	6-7a
HS	Mahe tästera odrahelbest puder	130/160/200													
	Vaarika moos, Rõngu	10g/10g/20g													
	Mahe piim PRIA	100/150/150													
	Punane kapsas PRIA	50/70/70													
LS	Hautatud sealiha (PT)	50/50/65													
	Punane kaste porgandi ja paprikaga	50/60/70													
	Sõmer tatar	100/130/170													
	Mahe valged seesami seemned	5g													
	Rukkileib ruks	20g/20g/30g													
	Riivitud kaalikas, tomat, frillis PRIA	60/80/80													
	Mahe mustika-õuna mahlajook	50g													
	Ploom PRIA	60/80/80													
OODE	Koorene juurvilja püreesupp	150/180/230													
	Kohupiima-rosina ahjusai	1													
	Küüslauguleivad	10g/10g/20g													
1.september ESMASPÄEV KOKKU:			950	1179	1519	30	37	47	36	45	60	130	169	209	
HS	7-viljapuder linaseemnetega	130/160/200													
	Segu marjapüree	10g/10g/20g													
	Mahe piim PRIA	100/150/150													
	Porgand, Pria	50/70/70													
LS	Kalasupp sulajuustuga (porg,kart,kala,sibul) (K)	180/230/250													
	Kakao.jogurtidessert mahe banaaniga	100/120/150													
	Tomatisalsa(tomat,kurk,oliivid,oliivõli,küüslauk,sidrunimahl)	5g/5g/10g													
	Rehe vormileib, Eesti Pagar	20/30/30													
	Naturaalne õuna mahlajook	50g													
	Õun, PRIA	60/80/80													
OODE	Mahe bulgur köögiviljadega	100/130/170													
	Melissi-maasika smuuti	100/130/150													
	Hapukoorekaste ürtidega	20g/20g/30g													
	Värske kurgi-tillisalat	30g													
2.september TEISIPÄEV KOKKU:			917	1199	1473	32	42	47	32	42	47	133	176	205	
HS	Munapuder porruga	80/100/120													
	Võileib tomatiga	35/40/45													
	Sidrunitee meega	100g													
	Värske kurk PRIA	50/70/70													
LS	Zukini- mahe läätse hautis (LV)	100/120/150													
	Keedetud mahe pasta	100/130/170													
	Hiinakapsas, paprika, brokoli PRIA	60/80/80													
	Mahe piim PRIA	100g													
	Mahe kreekapähklid, salatikaste	5g													
	Kodukandi tästera rukkileib	20/20/30													
	Arbuus	60/80/80													
	Värsket kapsa borš (mahe kartul,porgand,kapsas)	180/200/230													
OODE	Mahe banaanikrõpsud	5g/10g/10g													
	Einevõileib (lehtsalat,tomat, lihalõik,või)	40/60/65													
3.september KOLMAPÄEV KOKKU:			960	1139	1440	34	41	51	35	40	49	121	159	189	
HS	Mahe täistera rukkihelbest puder	130/160/200													
	Õuna-kaneeli kuubikud	10g/10g/20													
	Mahe piim, PRIA	100/150/150													
	Nuikapsas Pria	50/70/70													
LS	Klimbisupp loomalihaga, maitseroheline (mahe veis)	180/230/250													
	Vaniljepuding	100/120/150													
	Hernepesto	5g/5g/10g													
	Toormoos	10/20/30													
	Jassi seemneleib	20/30/30													
	Jõhvikamorss	50													
	Mahe banaan	60/80/80													
	Risotto kanalihast, uba ja köögiviljadega	100/130/170													
OODE	Tomatisalat tilliga	20/30/30													
	Keefiri-marjasmuuti	100/130/150													
4.september NELJAPÄEV KOKKU:			899	1198	1457	39	46	60	29	37	45	120	167	195	
HS	Piima-nuudlisupp	180/200/250													
	Kaerasepik	20g													
	Toorjuustu-paprikamääre	15/20/25													
	Tomat PRIA	50/70/70													
LS	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha (PT)	50/50/65													
	Keedetud kartul	100/130/170													
	Kapsas, värske kurk, valge redis	60/80/80													
	Piimakaste peterselliga	30/50/60													
	Rukkileib	20/20/30													
	Soe mahlajook	100/150/150													
	Külmpressitud oliivõli, seemnesegu	5g/5g													
	Õun PRIA	60/80/80													
OODE	Hakkliha pizza tomatiga, muna, mahe rukkijahu	50/70/90													
	Kuivatatud aprikoos	15/20/25													
	Mustika joogijogurt	100/130/150													
5.september REEDE KOKKU:			997	1212	1507	41	51	67	42	52	65	119	153	189	
NADALA KESKMINE KOKKU:			945	1185	1479	35	43	54	35	43	53	125	165	197	