

Tartu Lasteaed 'Maarjamõisa' menüü August 2025 lasteaia nooremale rühmale 1-2(3) ja 3-5/6-7 aastasetele			Valmistoidu kaal, grammi			Toiduenergia (kcal)			Valgud (g)			Rasvad (g)			Süsivesikud (g)		
						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 täistera odrahelbest puder	130/160/200															
	Mangopüree	10g/10g/20g															
	Mahe piim PRIA	100/150/150															
	Porgandi kangid, lillkapsas PRIA	50/70/70															
LS	Kalkunikarri	100/120/150															
	Keedetud kartul	100/130/170															
	Riivitud värske kapsas, tomat, rukola	60/80/80															
	Rukkileib Ruks	20/20/30															
	Seemne-pähklisegu, mahe seemned	5g/5g															
	Mahe õuna mahlajook	50g															
	Pirni viilud PRIA	60/80/80															
OOD	Värviline hakklihasupp aedubaga	150/180/200															
	Pärmitaigna õuna-kaneelikook (muna)	50/70/90															
18.august ESMASPÄEV KOKKU:						941	1209	1493	36	46	55	33	42	50	129	167	208
HS	Hirsipuder, mahe hirss	130/160/200															
	Maasikamoos, Rõngu Mahl AS	10g/10g/20g															
	Mahe piim PRIA	100/150/150															
	Kapsas, paprika Pria	50/70/70															
LS	Hartšo-supp sealiha ja maitserohelisega	180/230/250															
	Kohupiimakreem	100/120/150															
	Mustika marjadest kaste	20/20/30															
	Võisegu peterselliga	5g/5g/10g															
	Jõhvikajook	50g															
	Vormiruks	20/30/30															
	Õuna sektorid, PRIA	60/80/80															
OOD	Mahe fusilli	80/100/120															
	Hautatud köögiviljad kooseses kastmes	20/30/50															
	Keefirismuuti, banaani ja marjadega	100/130/150															
19.august TEISIPÄEV KOKKU:						908	1197	1489	35	47	58	33	42	52	119	162	200
HS																	
LS																	
OOD																	
20.august KOLMAPÄEV KOKKU:																	
HS	Naturaalne omlett	80/100/120															
	Võileib värske kurgiga	35g															
	Hibiskuse tee	100/150/150															
LS	Tomat PRIA	50/70/70															
	Kodune kotlet, sea-veisehakklihast (PT)	50/50/65															
	Soe koorekaste tilliga	30/50/60															
	Durum jahust pasta	100/130/170															
	Kodukandi rukkileib	20/20/30															
	Mahe päevalilleseemned	5g															
	Keefir PRIA	50g															
	Hiinakapsas, kurk, mais	60/80/80															
	Arbuus	60/80/80															
OOD	Peedisupp mahe läätsetega																
	Purukattega maasika plaadikook (muna)																
21.august NELJAPÄEV KOKKU:						969	1172	1509	36	42	52	36	43	55	129	160	194
HS	7-viljapuder seemnetega	130/160/180															
	Ploomi moos	10g/20g/20g															
	Mahe piim, PRIA	100g															
	Punane kapsas PRIA	50/70/70															
LS	Porgandi-ahjupasta vorm juustuga (muna) mahe pasta	180/230/250															
	Aurutatud brokoli, tomat, spinat	60/80/80															
	Kirsijook	100															
	Täistera vormileib	20/20/30															
	Pähklisegu	5g															
	Maitsestamata jogurtikaste	20/20/30															
	Banaan	60/80/80															
OOD	Einevõileib sisefilee lõigu, tomati ja frillicega	40/65/70															
	Kama-vaarika smuuti	100/150/180															
	Kuivatatud aprikoos	15/20/20															
22.august REEDE KOKKU:						898	1176	1466	33	44	50	35	47	55	119	169	178
NÄDALA KESKMINE KOKKU:						929	1189	1489	35	45	54	34	44	53	124	165	195