

Tartu Lasteaed 'Maarjamõisa' menüü Oktoober 2025 lasteaias			Toiduenergia (kcal)			Valgud (g)			Rasvad (g)			Süsivesikud (g)		
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 täistera odrahelbe puder	130/160/200												
	Maasika moos' Bakula AS	10g/10g/20g												
	Mahe piim, PRIA	100/150/150												
	Värske kurk PRIA	50/70/70												
LS	Stroganov sealihast	100/120/150												
	Keedetud kartul	100/130/170												
	Täisteraleib Ruks	20g/20g/30g												
	Riivitud porgand, tomat, spinat	60/80/80												
	Seesami seemned	5g												
	Mahe õuna mahlajook	50g												
	Melon	60/80/80												
OODE	Riisipada aedviljadega(paprika,roheline uba,porg.)	100/130/170												
	Hapukoorekaste	20g/20g/30g												
	Puuvilja smuuti (õun, pirn, banaan)	100/130/150												
13.oktoober ESMASPÄEV KOKKU:			938	1189	1418	30	37	43	35	43	54	135	173	209
HS	Täistera kaerahelbepuder	130/160/180												
	Mustsõstra moos	10g/10g/20g												
	Mahe piim, PRIA	100/150/150												
	Kaalikas, Pria	50/70/70												
LS	Kuldne kalasupp (kalafilee,kartul,zukini,lillkapsas,porru)(K)	180/230/250												
	Kohupiimavaht	60/80/100/												
	Peedi - mahe õuna kissell	50g/60g/80g												
	Oa-päikesekuivatatud tomati määre	5g/5g/10g												
	Horeka teraleib	20/30/30												
	Pirn, Pria	60/80/80												
OODE	Ahjuomlett	80/100/120												
	Võileib värske kurgiga	35g												
	Kõrvitsa-vaarika kokteil	100/130/150												
14.oktoober TEISIPÄEV KOKKU:			917	1182	1459	35	43	54	33	43	52	113	159	198
HS	Piima-mahe rukkibelbe supp	180/200/230												
	Kaerasepik	20												
	Singi-toorjuustuvaht	15/20/25												
	Mahe kapsas, redis PRIA	50/70/70												
LS	Lindströmi kotlet (muna,sea- veisehakkliha,sibul)	50/50/65												
	Mahe täistera fusilli	100/130/170												
	Koorekaste tilliga	30/50/60												
	Jassi seemneleib	20/20/30												
	Valged seesamiseemned	5g												
	Hibiskuse tee	50g												
	Aurutatud brokoli, riivitud kaalikas	60/80/80												
	Banaan	60/80/80												
OOD	Kruubiroog kanalihaga, mahe kruup	100/130/170												
	Spinati-maasika smuuti	100/130/150												
15.oktoober KOLMAPÄEV KOKKU:			994	1191	1471	47	55	66	36	43	52	126	159	203
HS	Tatrapuder	130/160/200												
	Kodujuust, PRIA	30g/50g/60g												
	Mahe mustika-õuna jook	100/150/150												
	Mahe porgand, PRIA	50/70/70												
LS	Värskekapsa supp mahe veiselihaga	180/230/250												
	Rukkileib Ruks	20/30/30												
	Herne-juustumääre (roh.hernes,juust,sidunimahl,seemned)	5g/5g/10g												
	Brownie (keefir,muna,mahe rukkijahu,peet,kakao)	50/70/90												
	Mahe piim, PRIA	50												
	Arbuus	60/80/80												
OODE	Mulgipuder	100/130/170												
	Hapukoore-ürdikaste	20/20/30												
	Virsi smuuti	100/130/150												
16.oktoober NELJAPÄEV KOKKU:			916	1187	1493	25	34	41	27	39	45	139	182	214
HS	Mahe nisuhelbest puder	130/160/200												
	Mahe piim, PRIA	100/150/150												
	Kuivatatud aprikoos	10/15/20												
	Segumarja toormoos	10g/10g/20g												
	Nuikapsas, Pria	50/70/70												
LS	Aedvilja pihv (muna) (LV) (PT)	50/50/65												
	Aurutatud bulgur peterselliga	100/130/170												
	Hiinakapsas, tomat, mais	60/80/80												
	Kodukandi rukkileib	20/30/30												
	Külmpressitud oliivõli, seemne-pähklisegu	5g/5g												
	Kirsi mahlajook	50g												
	Õun, PRIA	60/80/80												
OODE	Aedvilja püreesupp	150/180/200												
	Täisterasepik kala													
	Küüslauguleivad	100/130/150												
17.oktoober REEDE KOKKU:			947	1195	1474	27	35	41	32	41	47	133	174	213
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			942	1189	1463	33	41	49	33	42	50	129	169	207