

Tartu Lasteaed 'Maarjamõisa' menüü Oktoober 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 4-viljahelbepuder	130/160/200															
	Moos kirsi majadega Bacula AS	10g/10g/20g															
	Mahe piim PRIA	100/150/150															
	Punane kapsas PRIA	50/70/70															
LS	Värviline kana-paprika supp	180/230/250															
	Kohupiimakreem maasikatega	100/120/150															
	Indiapähkli-kõrvitsa määre	5g/5g/10g															
	Täistera rukkileib	20/30/30															
	Mahe õunamahlajook	50g															
	Pirni viilud PRIA	60/80/80															
OODE	Karrine bulgur hakklihaga	100/130/170															
	Mustika smuuti	100/120/150															
	Rosinad	5g/10g/20g															
	Must vormileib	20g															
6.oktoober ESMASPÄEV KOKKU:						905	1212	1503	34	45	54	35	44	56	117	159	199
HS	Makaronid juustu ja võiga	130/160/200															
	Mahe piim PRIA	100/150/150															
	Mahe porgand Pria	50/70/70															
	Ahjukala tükid seesamseemnetega (K) (PT)	50/50/65															
LS	Mahe keedetud kartul	100/130/170															
	Päevalilleseemned/oliivõli	5g/5g															
	Riivitud kaalikas, tomat	60/80/80															
	Marjadest keedetud mahlajook	50g															
	Soe koorekaste tilliga	30/50/60															
	Rukkileib	20/20/30															
	Õuna sektorid, PRIA	60/80/80															
	Värskekapsa-kaunviljasupp maitserohelisega	150/180/200															
OOD	Toekas võileib kana rinnafilee lõigu ja lehtsalatiga	55g															
7.oktoober TEISIPÄEV KOKKU:						1016	1210	1537	35	41	49	40	49	64	125	161	202
HS	Mannapuder	130/160/200															
	Maasikamoos	10g/10g/20g															
	Mahe piim PRIA	100/150/150															
	Kaalikas PRIA	50/70/70															
LS	Rassolnik sealiha ja peterselliga	180/230/250															
	Hummus paprika ja köömnetega	5g/5g/10g															
	Riisi-virsiku magustoit	100/120/150															
	Vormiruks	20/30/30															
	Mahe mustsõstra mahlajook	50g															
	Apelsin	60/80/80															
	Odrakruubi-kartulitamp, mahe kruup	100/130/170															
	Jogtikaste maitserohelisega	30g															
OODE	Marjamahedik	100/130/150															
8.oktoober KOLMAPÄEV KOKKU:						920	1190	1487	35	44	54	34	43	51	120	169	206
HS	Naturaalne omlett	80/100/120															
	Roheline tee sidruniga	100g															
	Võileib värske kurgiga	30/35/40															
	Daikon Pria	50/70/70															
LS	Hakklihapäts suvikõrvitsaga (PT)	50/50/65															
	Sõmer tatar	100/130/170															
	Koorekaste tilliga	30/50/60															
	Riivitud mahe porgand, ananass, rukola	60/80/80															
	Piim PRIA	50g															
	Seemnesegu	5g/5g															
	Rukkileib ruks	20/20/30															
	Melon	60/80/80															
OOD	Õuna-kaneeli plaadikook keefiri baasil, muna	50/70/90															
	Peedisupp läätsetega	150/180/200															
9.oktoober NELJAPÄEV KOKKU:						960	1169	1499	33	39	47	40	43	55	126	168	201
HS	8-viljahelbest puder kliidega	130/160/200															
	Pirni-ploomi moos	10g/10g/20g															
	Puuvilja mahlajook	100g															
	Nuikapsas PRIA	50/70/70															
LS	Guljašš supp mahe kikerhernestega	180/230/250															
	Marjane sepikuvorm (muna)	80/100/120															
	Mahe piim PRIA	100g															
	Rehe rukkileib	20/30/30															
	Oa-tomatipasteet	5g/5g/10g															
	Õun PRIA	60/80/80															
OODE	Spaghetti kõögiviljawok	100/130/170															
	Keefirjook banaaniga	130/150/180															
	Rohelised kõrvitsa seemned	5g															
10.oktoober REEDE KOKKU:						966	1224	1501	34	43	52	29	35	44	147	187	220
NÄDALA KESKMINE KOKKU:						953	1201	1505	34	42	51	36	43	54	127	169	206