

Tartu Lasteaed 'Maarjamõisa' menüü Jaanuar 2026 lasteaiia 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
H S	Mahe täistera 4-viljahelbest puder	130/160/200															
	Kirsiaiamoos	10g/10g/20g															
	Mahe piim PRIA	100/150/150															
	Valge redis PRIA	50/70/70															
L S	Borš värsket kapsa, sealiha ja maitserohelisega	180/230/250															
	Kohupiimavaht maasikatega	100/120/150															
	Täisteraleib Ruks	20g/30g/30g															
	Maitsevesi apelsiniga	50g															
	Toorjuustu-paprika -köömne hummus	5g/5g/10g															
	Õun PRIA	60/80/80															
O ODE	Odrakruubi-kartulipüree	100/130/170															
	Hapukoore-küüslaugu kaste	10/20/30															
	Keefirjook banaaniga	100/130/150															
12.jaanuar ESMASPÄEV KOKKU:						820	1069	1298	28	37	43	34	42	50	101	135	168
H S	Piima-hirsisupp	180/200/230															
	Kaerasepik juusti ja võiga	25g/40g/45g															
	Mahe porgandi rattad PRIA	50/70/70															
L S	Ahjus küpsetatud valge kala filee (K) (PT)	50/50/65															
	Sõmer riis kurkumiga	100/130/170															
	Mahe seemned	5g/5g															
	Sidrunikaste, soe	30/50/60															
	Mahe riivitud kaalikas, ananass, rukola	60/80/80															
	Vormiruks	20/20/30															
	Hibiskuse tee	100g															
	Pirn, Pria	60/80/80															
O ODE	Kuskuss kanaliha, suvikõrvitsa ja paprikaga	100/130/170															
	Vaarika-kaerahelbe mahedik	100/130/150															
13.jaanuar TEISIPÄEV KOKKU:						955	1151	1483	36	41	53	35	40	53	129	162	201
H S	Mahe täisteranisuhelbest puder	130/160/180															
	Pirni-õunapüree suhkruta	10g/10g/20															
	Taimetee sidruniga	100g															
	Mahe kapsas	50/70/70															
L S	Rassolnik mahe loomaliha ja maitserohelisega	180/230/250															
	Marjane sepikuvorm,mahe muna	80/100/120															
	Piim PRIA	100g															
	Teraleib	20/30/30															
	Maitsevõi küüslaugu ja ürtidega	5g/5g/10g															
	Melon	60/80/80															
O ODE	Tomati-lõhekaste sibula ja ürtidega	50/70/80															
	Mahe pasta	50/80/100															
	Jogurtikokteil virsikutega	100/130/150															
14.jaanuar KOLMAPÄEV KOKKU:						891	1143	1409	33	43	50	30	37	45	127	165	191
H S	Munaroog porru sibulaga	80/100/120															
	Võileib värsket kurgiga	35g															
	Mahe piim PRIA	100/150/150															
	Porgand, lillkapsas PRIA	50/70/70															
L S	Käsitöö hakklihapall (PT)	50/50/65															
	Keedetud kartul	100/130/170															
	Soe koorekaste peterselliga	30/50/60															
	Hiinakapsas, tomat	60/80/80															
	Vesi jõhvikatega	50															
	Rukkileib	20/20/30															
	Mahe päevalilleseemned, oliivõli	5g															
	Mandariin PRIA	60/80/80															
O ODE	Värsket kapsa supp liha ja maitserohelisega	150/180/200															
	Einevõileib keedusingi, frillise ja tomatiga	50/70/90															
15.jaanuar NELJAPÄEV KOKKU:						900	1092	1419	36	44	53	40	48	59	103	119	176
H S	8-vilja täisterahelbest puder kliidega	130/160/200															
	Piim 3,5%, Pria	100/150/150															
	Segumarja toormoos	10g/10g/20g															
	Nuikapsas PRIA	50/70/70															
L S	Guljašš supp mahe uba ja maitserohelisega (LV)	180/230/250															
	Magustoit, riisi, virsiku ja vahukoorega	100/120/150															
	Avokaado indiapähkli määre	5g/5g/10g															
	Pärnu rukkileib	20/30/30															
	Vesi laimiga	50g															
	Banaan	60/80/80															
O ODE	Mahe tatar hakkliha ja porgandiga	100/130/170															
	Maasika marjadest keefirjook	100/130/150															
16.jaanuar REEDE KOKKU:						911	1197	1515	29	38	47	30	38	49	134	180	221
NADALA KESKMINE KOKKU:						895	1130	1425	32	41	49	34	41	51	119	152	191