

Tartu Lasteaed 'Maarjamõisa' menüü Jaanuar 2026 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 odrahelbe puder	130/160/200													
	Maasika moos' Bakula AS	10g/10g/20g													
	Mahe piim PRIA	100/150/150													
	Punane kapsas, värske kurk PRIA	50/70/70													
LS	Kurzeme stroganov sealihast	100/120/150													
	Keedetud kartul	100/130/170													
	Täisteraleib Ruks	20g/20g/30g													
	Kapsas,apelsin tomat	60/80/80													
	Mahe päevalilleseemned	5g													
	Maitsevesi	50g													
	Melon	60/80/80													
OODE	Riisipada aedviljadega(paprika,roheline uba,porg.)	100/130/170													
	Hapukoorekaste tilliga	20/20/30													
	Rosinad	10g/10g/20g													
	Puuvilja smuuti (õun, pirn, banaan)	100/130/150													
19.jaanuar ESMASPÄEV KOKKU:				892	1085	1422	30	38	47	33	41	53	119	149	192
HS	7-viljapuder linaseemnetega	130/160/200													
	Mustsõstra marjad	10g/10g/20g													
	Piim 3,5% PRIA	100/150/150													
	Mahe kaalika kangid Pria	50/70/70													
LS	Kuldne kalasupp (kalafilee,kartul,zukini,lillkapsas,porru)(K)	180/230/250													
	Kohupiimavaht	60/80/100/													
	Apelsini kissell	50g/60g/80g													
	Oa-päikesekuivatatud tomati määre	5g/5g/10g													
	Horeka teraleib	20/30/30													
	Pirn, Pria	60/80/80													
OODE	Omlett mahe porgandiga	80/100/120													
	Võileib värske kurgiga	35g													
	Kõrvitsa-vaarika kokteil	100/130/150													
20.jaanuar TEISIPÄEV KOKKU:				893	1137	1398	35	46	56	35	45	54	109	141	179
HS	Piima-mahe rukkihelbe supp	180/200/230													
	Kaerasepik	20													
	Kala-toorjuustuvaht	15/20/25													
	Mahe kapsas, paprika PRIA	50/70/70													
LS	Pikkpoiss sea-veisehakklihast, mahe muna	50/50/65													
	Täistera penned	100/130/170													
	Koorekaste	30/50/60													
	Jassi seemneleib	20/20/30													
	Valged seesamiseemned, mahe	5g													
	Roheline tee	50g													
	Hautatud lillkapsas, tomat	60/80/80													
	Mahe õun, PRIA	60/80/80													
OODE	Tatrapuder, mahe tatar	100/130/170													
	Hapukoor	20/20/30													
	Spinati-maasika smuuti	130/150/180													
21.jaanuar KOLMAPÄEV KOKKU:				960	1200	1510	36	43	55	36	43	57	120	158	198
HS	Hommikune kamapuder, mahe kama	130/160/200													
	Toormoos marjadest	10g/10g/20g													
	Kuivatatud aprikoos	15/20/25													
	Mahe piim PRIA	100/150/150													
	Mahe porgand, PRIA	50/70/70													
LS	Hapukapsasupp kanaliha ja maitserohelisega	180/230/250													
	Rukkileib Ruks	20/30/30													
	Juustumääre	5g/5g/10g													
	Õuna plaadikook(keefir,muna,mahe rukkijahu,õun.)	50/70/90													
	Maitsevesi	50													
	Mandariin	60/80/80													
OODE	Pilaff põlduba ja paprikaga	100/130/170													
	Tomatisalat hapukoorega	30g													
	Peenleib	20g/20g/30g													
22.jaanuar NELJAPÄEV KOKKU:				921	1198	1499	31	41	48	35	43	55	121	158	207
HS	Piima-kaerahelbesupp	180/200/230													
	Leib lihamäärega	35/40/45													
	Valge redis Pria	50/70/70													
LS	Kapsašnitsel, muna (LV) (PT)	50/50/65													
	Mahe aurutatud bulgur peterselliga	100/130/170													
	Tomat, riivitud porgand	60/80/80													
	Piimakaste	30/50/60													
	Kodukandi rukkileib	20/30/30													
	Külmpressitud oliivõli, kreeka pähklid	5g/5g													
	Maitsevesi	50g													
	Banaan, PRIA	60/80/80													
OODE	Porgandi-kaerahelbekook (mahe porgand,kaerahelbed)	50/70/90													
	Kirsi jogurtjook	130/150/180													
23.jaanuar REEDE KOKKU:				914	1151	1490	25	31	39	36	47	58	118	143	186
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				916	1154	1464	31	40	49	35	44	55	117	150	192