

Tartu Lasteaed 'Maarjamõisa' menüü Aprill/Mai 2026 lasteaias nooremale rühmale 1-2(3) ja 3-5/6-7 aastastele		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													
	Vaarika moos, ilma lisatud suhkruta	10g/10g/20g													
	Mahe piim PRIA	100/150/150													
LS	Punane kapsas PRIA	50/70/70													
	Hautatud sealiha (PT)	50/50/65													
	Punane kaste porgandi ja paprikaga	50/60/70													
	Sõmer tatar	100/130/170													
	Mahe valged seesami seemned	5g													
	Rukkileib ruks	20g/20g/30g													
	Riivitud porgand, tomat, rukola	60/80/80													
	Mahe mustsõstra mahlajook	50g													
	Pirni viilud PRIA	60/80/80													
	OODE	Koorene juurvilja püreesupp	150/180/230												
Kohupiima-rosina ahjusai		1													
Küüslauguleivad		10g/10g/20g													
27.aprill ESMASPÄEV KOKKU:			946	1177	1511	30	37	47	36	45	60	125	168	208	
HS	7-viljapuder linaseemnetega	130/160/200													
	Hapukoor	10g/10g/20g													
	Mahe piim PRIA	100/150/150													
	Porgand, Pria	50/70/70													
LS	Selge lõhesupp riisi ja kartuliga (porg,kart,kala,sibul) (K)	180/230/250													
	Marjakaste	10g/10g/20g													
	Kakao-jogurtidessert banaaniga	100/120/150													
	Tomatisalsa (tomat, kurk, oliivid, oliivõli, küüslauk, sidrunimah)l	5g/5g/10g													
	Rehe vormileib, Eesti Pagar	20/30/30													
	Maitsevesi laimiga	50g													
	Õun, PRIA	60/80/80													
OODE	Kuskuss kana ja prokoliga	100/130/170													
	Maasika smuuti melissiga	100/130/150													
	Tomati-tillisalat	30g													
28.aprill TEISIPÄEV KOKKU:			917	1199	1473	32	42	47	32	42	47	133	176	205	
HS	Munapuder porru sibulaga	80/100/120													
	Võileib kurgiga	35/40/45													
	Sidrunitee	100g													
LS	Mahe kapsas, paprika PRIA	50/70/70													
	Zukini- mahe läätse hautis (LV)	100/120/150													
	Keedetud mahe pasta	100/130/170													
	Hiiinakapsas, paprika, mais PRIA	60/80/80													
	Mahe piim PRIA	100g													
	Kreekapähklid, salatikaste	5g													
	Kodukandi täistera rukkileib	20/20/30													
	Arbuus	60/80/80													
	Frikadellisupp maitserohelisega	180/200/230													
	Aprikoos	5g/10g/10g													
OODE	Einevõileib (frillis, tomat, juust, või)	40/60/65													
	29.aprill KOLMAPÄEV KOKKU:			960	1139	1440	34	41	51	35	40	49	121	159	189
	HS	Mahe täistera rukkihelbest puder	130/160/200												
Õuna-kaneeli kuubikud		10g/10g/20													
Mahe piim, PRIA		100/150/150													
LS	Lillkapsas, porgand Pria	50/70/70													
	Nuudlisupp veiselihaga, maitseroheline (mahe veis)	180/230/250													
	Vaniljepuding	100/120/150													
	Hernepesto	5g/5g/10g													
	Toomoos	10/20/30													
	Jassi seemneleib	20/30/30													
	Maitsevesi jõhvika marjadega	50													
OOD L	Banaan	60/80/80													
	Hakkliha pizza tomatiga (muna, mahe rukkijahu)	100/130/170													
OODE	Kama-keefirijook marjadega	100/130/150													
	30.aprill NELJAPÄEV KOKKU:			899	1198	1457	39	46	60	29	37	45	120	167	195
	HS														
LS															
OODE															
1.mai REEDE KOKKU:															
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			931	1178	1470	34	42	51	33	41	50	125	168	199	