

Tartu Lasteaed 'Maarjamõisa' menüü Juuli 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 tästera odrahelbest puder		130/160/200												
	Kirsiaiamoos Rõngu		10g/10g/20g												
	Mahe piim PRIA		100/150/150												
	Punane kapsas, kurk PRIA		50/70/70												
LS	Hautatud sealiha (PT)		50/50/65												
	Guljašš kaste porgandi ja paprikaga		50/60/70												
	Mahe sõmer tatar		100/130/170												
	Mahe valged seesami seemned		5g												
	Rukkileib ruks		20g/20g/30g												
	Riivitud peet, õun PRIA		60/80/80												
	Maitsevesi vaarikatega		50g												
	Pirn PRIA		60/80/80												
OOD L	Kana-nuudlisupp värske maitserohelisega		150/180/230												
	Õunakook (mahe kaerajahu,muna,õun,keefir)		50/70/90												
27.juuli ESMASPÄEV KOKKU:				943	1174	1519	30	37	47	34	44	59	130	169	209
HS	7-viljapuder linaseemnetega		130/160/200												
	Segu marjapüree		10g/10g/20g												
	Mahe piim PRIA		100/150/150												
	Porgand, Pria		50/70/70												
LS	Selge lõhesupp riisiga (porg,kart,lõhe,sibul) (K)		180/230/250												
	Kakao.jogurtidessert banaaniga		100/120/150												
	Maitsevõi peterselliga		5g/5g/10g												
	Rehe vormileib, Eesti Pagar		20/30/30												
CODE	Õun, PRIA		60/80/80												
	Aurutatud mahe bulgur		50/80/100												
	Sea-veisehakklihast kaste		50/80/100												
	Mango-banaanismuuti		100g/130g/150g												
28.juuli TEISIPÄEV KOKKU:				917	1192	1498	32	42	47	32	42	47	133	177	208
HS	Munapuder porruga, mahe muna		80/100/120												
	Võileib tomatiga		35/40/45												
	Sidrunitee		100g												
	Nuikapsas PRIA		50/70/70												
LS	Herne-kartulitamp (LV)		120/150/200												
	Külm jogurti-maitserohelise kaste		20/20/30												
	Riivitud porgand, aurutatud brokoli PRIA		60/80/80												
	Mahe piim PRIA		100g												
	Seemnesegu		5g												
	Rukkileib		20/20/30												
	Arbuus		60/80/80												
CODE	Mahe durum penned siidises kõrvitsakastmes		130/150/170												
	Mahedik apelsiniga		100/130/150												
	Aprikoos		10g/5g/25g												
29.juuli KOLMAPÄEV KOKKU:				978	1181	1501	34	41	51	36	39	49	121	169	198
HS	Mahe täistera rukkihelbest puder		130/160/200												
	Õuna-kaneeli kuubikud		10g/10g/20												
	Mahe piim, PRIA		100/150/150												
	Kapsas, paprika Pria		50/70/70												
LS	Talupojasupp loomalihaga		180/230/250												
	Leivakreem mustade ploomidega		100/120/150												
	Hernepesto		5g/5g/10g												
	Naturaalne vahukoor		20/20/30												
	Jassi seemneleib		20/30/30												
	Maisevesi laimiga		50												
	Banaan		60/80/80												
CODE	Sõmer riis		50/80/100												
	Koorene kalakaste		50/80/100												
	Keefiri-marjasmuuti		100/130/150												
30.juuli NELJAPÄEV KOKKU:				911	1177	1491	39	46	60	30	37	45	120	167	195
HS	Piima-nuudlisupp		180/200/250												
	Kaerasepik		20g												
	Toorjuustu-paprikamääre		15/20/25												
	Tomat PRIA		50/70/70												
LS	Kaelakarbonaat (PT)		50/50/65												
	Keedetud kartul		100/130/170												
	Hautatud kapsas, tomat		60/80/80												
	Piimakaste peterselliga		30/50/60												
	Rukkileib		20/20/30												
	Maitsevesi jõhvikatega		100												
	Külmpressitud oliivõli, seemnesegu		5g/5g												
	Õun PRIA		60/80/80												
OOD L	Mahe kaerahelbe-porgandikook		50/70/90												
	Mustika joogijogurt		100/130/150												
31.juuli REEDE KOKKU:				990	1199	1507	41	49	64	41	50	63	119	152	189
NADALA KESKMINE KOKKU:				948	1185	1503	35	43	54	35	42	53	125	167	200