

Tartu Lasteaed 'Maarjamõisa' menüü September 2026			Valmistoidu kaal,			Toiduenergia (kcal)			Valgud (g)			Rasvad (g)			Süsivesikud (g)		
lasteaiia nooremale rühmale 1-2(3) ja 3-5/6-7 aastasetele			grammi			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															
	Suhkruvaba vaarikamaius	10g/10g/20g															
	Mahe piim PRIA	100/150/150															
	Porgand, liilkapsas PRIA	50/70/70															
LS	Värviline kanasupp roheliste herneste ja paprikaga	180/230/250															
	Kohupiimakreem maasikatega	100/120/150															
	Avokaado indiapähkl määre	5g/5g/10g															
	Täistera rukkileib	20/30/30															
	Maitsevesi jõhvikatega	50g															
	Pirmi viilud PRIA	60/80/80															
OODE	Karrine bulgur hakklihaga	100/130/170															
	Mustika - banaani smuuti	100/130/150															
	Rosinad	10g/10g/20g															
	Must vormileib	20g															
14.september ESMASPÄEV KOKKU:			897	1138	1464	34	41	50	35	44	56	114	148	199			
HS	Makaronid juustu ja võiga	130/160/200															
	Vilja kohvi jook	100g															
	Mahe porgand Pria	50/70/70															
LS	Ahjulohe tükid seesamseemnetega (K) (PT)	50/50/65															
	Mahe keedetud kartul	100/130/170															
	Mahe päevalilleseemned/oliivõli	5g/5g															
	Riivitud mahe kaalikas, tomat, rukola	60/80/80															
	Marjadest keedetud mahlajook	100g															
	Soe koorekaste tilliga	30/50/60															
	Vormi Rehe leib	20/20/30															
	Mahe õuna sektorid, PRIA	60/80/80															
	OOD L	Värskekapsa-kaunviljasupp maitserohelisega	150/180/200														
Toekas võileib kana-toorjuustuvahuga		35g/50g/50g															
15.september TEISIPÄEV KOKKU:			943	1168	1487	34	40	48	38	46	59	106	144	202			
HS	Mannapuder	130/160/200															
	Maasika-banaani püree (suhkruta)	10g/10g/20g															
	Mahe piim PRIA	100/150/150															
	Mahe kaalikas PRIA	50/70/70															
LS	Rassolnik sealiha ja peterselliga	180/230/250															
	Hummus	5g/5g/10g															
	Õunamaius	5g/10g/10g															
	Riisi-virsiku magustoit	100/120/150															
	Jassi seemneleib	20/30/30															
	Maitsevesi sidruniga	50g															
	Melon	60/80/80															
	Odrakruubi-kartulitamp	100/130/170															
OODE	Tomatisalat hapukoorega	30g															
	Marjamahedik	100/130/150															
16.september KOLMAPÄEV KOKKU:			887	1159	1480	32	43	52	33	41	49	120	169	206			
HS	Naturaalne omlett ahjus	80/100/120															
	Roheline tee sidruniga	100g															
	Võileib värske kurgiga	30/35/40															
	Daikon Pria	50/70/70															
LS	Tagurpidi kapsarull, hakkliha,sibul,riis,kapsas,porgand (PT)	50/50/65															
	Mahe sõmer tatar	100/130/170															
	Piimakaste maitserohelisega	30/50/60															
	Riivitud porgand, ananass	60/80/80															
	Piim PRIA	100g															
	Seemnesegu /salatikaste sidrunimahla ja oliivõliga	5g/5g															
	Rukkileib ruks	20/20/30															
	Apelsin	60/80/80															
OOD L	Rabarberikook mandli laastudega (mahe muna)	50/70/90															
	Värskekapsa borš mahe kartuli ja peterselliga	150/180/200															
17.september NELJAPÄEV KOKKU:			934	1154	1494	33	39	47	38	45	53	108	145	197			
HS	8-viljahelbest puder kliidega	130/160/200															
	Aprikoosi maius	10g/10g/20g															
	Mahe piim 3,5% PRIA	100g															
	Nuikapsas PRIA	50/70/70															
LS	Guljašš supp mahe kikerhernestega (LV)	180/230/250															
	Marjane sepikuvorm (muna)	80/100/120															
	Piim 3,5% PRIA	50/60/80															
	Rehe rukkileib	20/30/30															
	Hernepesto	5g/5g/10g															
	Sinine ploom PRIA	60/80/80															
OODE	Spaghetti köögiviljawok	100/130/170															
	Kirsi-banaani keefirikokteil	100/130/150															
	Kreekapähklid	5g															
18.september REEDE KOKKU:			928	1190	1501	34	43	52	29	35	44	126	175	220			
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			918	1162	1485	33	41	50	35	42	52	115	156	205			