

Tartu Lasteaed 'Maarjamõisa' menüü September 2026			Valmistoidu kaal,			Toiduenergia (kcal)			Valgud (g)			Rasvad (g)			Süsivesikud (g)		
lasteaia 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 odrahelbest puder	130/160/200															
	Õuna-pirni püree ilma suhkruta	10g/10g/20g															
	Mahe piim PRIA	100/150/150															
	Porgandi kangid PRIA	50/70/70															
LS	Kanaliha karri kastmes	100/120/150															
	Keedetud kartul	100/130/170															
	Riivitud värske kapsas, tomat	60/80/80															
	Rukkileib Ruks	20/20/30															
	Seemne-pähklisegu, mahe seemned	5g/5g															
	Maitsevesi sidruniga	50g															
	Pirni viilud PRIA	60/80/80															
OODE	Värviline hakklihasupp aedubaga	150/180/200															
	Peenleib	20g															
	Keefiri taigna õuna-kaneelikook (muna)	50/70/90															
7.september ESMASPÄEV KOKKU:			886	1125	1411	36	45	54	33	42	50	118	155	203			
HS	Mahe rukkihelbest puder	130/160/200															
	Suhkruvaba keedis maasika marjadega, Rõngu	10g/10g/20g															
	Mahe piim PRIA	100/150/150															
	Mahe kapsas, punane paprika, Pria	50/70/70															
LS	Mahe veiseliha supp klimbi ja maitserohelisega	180/230/250															
	Kohupiimakreem	100/120/150															
	Mustika marjadest kaste	20/20/30															
	Võisegu peterselliga	5g/5g/10g															
	Vormiruks	20/30/30															
	Mahe õuna sektorid, PRIA	60/80/80															
OODE	Fusilli	80/100/120															
	Hautatud köögiviljad kooseses kastmes	20/30/50															
	Keefirismuuti, banaani ja marjadega	100/130/150															
8.september TEISIPÄEV KOKKU:			908	1167	1477	35	43	56	33	42	52	119	162	200			
HS	Omlett juustuga	80/100/120															
	Võileib värske kurgiga	35g															
	Hibiskuse tee	100g															
	Mahe kaalikas PRIA	50/70/70															
LS	Kodune kotlet sea-veisehakklihast (PT)	50/50/65															
	Soe koorekaste tilliga	30/50/60															
	Sõmer tatar	100/130/170															
	Kodukandi rukkileib	20/20/30															
	Mahe päevalilleseemned	5g															
	Keefir PRIA	100g															
	Hiinakapsas, kurk, mais	60/80/80															
	Ploom, Pria	60/80/80															
OODE	Peedisupp mahe läätsetega	150/180/200															
	Purukattega maasika plaadikook (muna)	50/70/90															
9.september KOLMAPÄEV KOKKU:			911	1172	1451	36	42	52	36	43	55	124	160	194			
HS	Mahe kaerahelbepuder	130/160/200															
	Vaarikamaius suhkruta	10g/10g/20g															
	Mahe piim PRIA	100/150/150															
	Värske kurk, PRIA	50/70/70															
LS	Kalasupp hirsi ja peterselliga (valge kala)	180/230/250															
	Jogurti-banaani dessert	80/100/120															
	Põldmarja-kirsi püree	10g/20g/20g															
	Hummus	5g/5g/10g															
	Jassi seemneleib	20/30/30															
	Nektariin	60/80/80															
OODE	Orsotto kanaliha ja köögiviljadega	100/130/170															
	Porgandi-apelsini mahedik	100/130/150															
	Tomatisalat tilliga	30g															
10.september NELJAPÄEV KOKKU:			915	1161	1477	34	40	51	34	40	53	117	158	201			
HS	Sõmer tatrapuder	130/160/180															
	Kodujuust	20/30/30															
	Kakao	100/150/150															
	Nuikapsas, PRIA	50/70/70															
LS	Porgandi-ahjupasta juustuga (muna) mahe pasta	180/230/250															
	Aurutatud brokoli, tomat, spinat	60/80/80															
	Roheline tee	100															
	Täistera vormileib	20/20/30															
	Pähklisegu	5g															
	Maitsestatamata jogurtikaste	20/20/30															
	Banaan	60/80/80															
OODE	Einevõileib ahjuliha, tomati ja frillicega	40/65/70															
	Kama-vaarika smuuti	100/150/180															
	Must ploom	15/20/25															
11.september REEDE KOKKU:			898	1155	1466	30	41	50	35	44	52	119	169	178			
NADALA KESKMINE KOKKU:			904	1156	1456	34	42	53	34	42	52	119	161	195			