

Tartu Lasteaed 'Maarjamõisa' menüü Oktoober 2026 lasteaias			Toiduenergia (kcal)			Valgud (g)			Rasvad (g)			Süsivesikud (g)		
nooremale rühmale 1-2(3) ja 3-5/6-7 aastasetele			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 rukkikelbest puder	130/160/200												
	Mustsõstra-vaarikamoos	10g/10g/20g												
	Mahe piim PRIA	100/150/150												
	Porgandi kangid PRIA	50/70/70												
LS	Koorene maksakaste	100/120/150												
	Keedetud kartul	100/130/170												
	Keedetud peet, riivitud õun, rukola	60/80/80												
	Rukkileib Ruks	20/20/30												
	Seemne-pähklisegu (mahe seemned)	5g												
	Mahe õuna mahlajook	50g												
	Pirni viilud PRIA	60/80/80												
OODE	Värviline hakklihasupp	150/180/200												
	Rosinad	5g/5g/10g												
	Ahjus küpsetatud sepik juustu ja tomatiga	45g												
19.oktoober ESMASPÄEV KOKKU:			928	1154	1453	41	50	59	35	44	51	117	149	187
HS	Mannapuder kõrvitsaga	130/160/200												
	Marjad PRIA	10g/10g/20g												
	Mahe piim PRIA	100/150/150												
	Mahe kapsas, paprika Pria	50/70/70												
LS	Hartšo-supp sealiha ja maitserohelisega	180/230/250												
	Dessert kuivatatud puuviljadest	100/120/150												
	Naturaalne vahukoor	20/20/30												
	Võisegu peterselliga	5g/5g/10g												
	Maitsevesi laimiga	50g												
	Vormiruks	20/30/30												
	Õuna sektorid, PRIA	60/80/80												
OODE	Sõmer tatar	60/70/100												
	Valge kala-koorekaste ürtidega	50/60/60												
	Keefirismuuti, banaani ja marjadega	100/130/150												
20.oktoober TEISIPÄEV KOKKU:			891	1167	1499	28	36	41	34	42	53	119	160	204
HS	Ahjuomlett mahe porgandiga	80/100/120												
	Võileib värskel kurgiga	35g												
	Hibiskuse tee, suhkruta	100g												
LS	Kalikas, tomat PRIA	50/70/70												
	Pikkpoiss zukiniga (PT)(muna,riivsaizukini,hakkliha,sibul)	50/50/65												
	Soe koorekaste tilliga	30/50/60												
	Durum jahust sarvekesed	100/130/170												
	Kodukandi rukkileib	20/20/30												
	Mahe päevalilleseemned	5g												
	Mahe piim PRIA	100g												
	Hiinakapsas, kurk, mais	60/80/80												
	Punane ploom	60/80/80												
	Sulajuustu - köögiviljasupp peterselliga	150/180/200												
	Purukattega maasika plaadikook	50/70/90												
21.oktoober KOLMAPÄEV KOKKU:			955	1176	1503	335	40	52	40	47	59	121	159	192
HS	Mahe 3.viljapuder	130/160/200												
	Mahe piim PRIA	100/150/150												
	Maasika-mustika maius, suhkruvaba	10g/10g/20g												
LS	Punane kapsas, porgand Pria	50/70/70												
	Kalasupp maitserohelise ja mahe hirsiga (K)	180/230/250												
	Kohupiimakreem vaarika marjadega	100/120/150												
	Mahe oa-tomatipasteet	5g/5g/10g												
	Täistera rukkileib	20/30/30												
	Banaan	60/80/80												
OODE	Kruubi-kartulitamp	100/130/170												
	Tomatisalat murulaugu ja hapukoorega	30g												
	Ahjuõuna smuuti	100/130/150												
22.oktoober NELJAPÄEV KOKKU:			920	1176	1485	34	46	54	28	34	40	123	168	211
HS	Piima - riisipupp	180/200/230												
	Singi-toorjuustuvaht	15/20/25												
	Rukkisepik linaseemnetega ja juustuga	40g												
	Lillkapsas, kurk PRIA	50/70/70												
LS	Ühepajatoit mahe kikerhernestega (LV)	180/230/250												
	Tomat, aurutatud brokoli	60/80/80												
	Rukkileib	20/20/30												
	Jõhvika-mannavaht	50g/60g/80g												
	Piim	50g/60g/80g												
	Seemned	5g												
OODE	Melon	60/80/80												
	Odrajahust karask (mahe jahu, muna)	50/70/90												
	Joogijogurt maasikatega	100/130/150												
	Mahedad magustamata banaani krõpsud	15/20/25												
23.oktoober REEDE KOKKU:			925	1131	1458	33	39	46	34	42	52	124	167	201
NADALA KESKMINE KOKKU:			924	1161	1480	94	42	50	34	42	51	121	161	199