Tartu Lasteaed ´Maarjamõisa´menüü Oktoober 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 odrahelbest puder	130/160/200												
HS	Mustika-mustsõstra maius, ilma lisatud suhkruta	10g/20g/20g												
HS	Mahe piim PRIA	100												
HS	Porgand, värske kurk PRIA	50/70/70												
LS	Külasupp valge oa ja maitserohelisega (mahe uba,porg)	180/230/250												
LS	Vormileib	20/30/30												
LS	Porgandihummus (mahe seemned)	5g/5g/10g												
LS	Kohupiima-maasikadessert röstitud leivapuruga	110/130/160												
LS	Maitsevesi sidruniga	100												
LS	Viinamarjad	60/80/80												
OODE	Kuskuss zukini, lillkapsa ja hakklihaga	100/130/170												
OODE	Banaani-peedi keefirijook	100/130/150												
26.oktoober ESMASPÄEV KOKKU:			**889**	**1169**	**1499**	**30**	**41**	**50**	**31**	**42**	**51**	**120**	**165**	**200**
HS	Mahe neljaviljahelbepuder	130/160/200												
HS	Püree segumarjadest	10g/10g/20g												
HS	Mahe Piim PRIA	100/150/150												
HS	Kaalikas, Pria	50/70/70												
LS	Sinepine koorekaste	50/70/85												
LS	Hautatud sealiha tükid	50/50/65												
LS	Mahe keedetud kartul	100/130/170												
LS	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	20/20/30												
LS	Oliivõli, chia seemned	5g/5g												
LS	Keedetud peet, värkse kurk	60/80/80												
LS	Melon	60/80/80												
OODE	Värskekapsa-kaunviljasupp peterselliga	150/180/200												
OODE	Plaadikook marjadega	50/70/90												
27.oktoober TEISIPÄEV KOKKU:			**937**	**1175**	**1498**	**28**	**35**	**44**	**36**	**44**	**59**	**129**	**165**	**209**
HS	Omlett ürtidega	80/100/120												
HS	Võileib tomatiga	35g												
HS	Viljakohvijook	100g												
HS	Mahe porgand, Pria	50g/70g/70g												
LS	Rassolnik veiselihaga, värske till	180/230/250												
LS	Hapukoor	5g/5g/10g												
LS	Teraleib	20/30/30												
LS	Marjakaste	10g/10g/20g												
LS	Vanilje maius	100/120/150												
LS	Paprika-köömne määre	5g/5g/10g												
LS	Õuna sektorid, Pria	60/80/80												
OODE	Tatraroog kanalihaga (mahe tatar)	130/150/170												
OODE	Mahe kama-keefirijook mustikatega	100/130/150												
28.oktoober KOLMAPÄEV KOKKU:			**907**	**1169**	**1481**	**33**	**41**	**53**	**33**	**40**	**48**	**121**	**165**	**194**
HS	Piima-kaerahelbe supp (mahe helbed)	180/200/250												
HS	Munavõie peterselliga	15/20/25												
HS	Täistera rukkisepik	20g												
	Mahe kapsas, paprika Pria	50/70/70												
LS	Paneeritud ahjukala (K)(PT)	50/50/65												
LS	Sõmer riis	100/130/170												
LS	Must vormileib	20/20/30												
LS	Mahe kreekapähklid	5g												
LS	Riivitud porgand, tomat, frillis	60/80/80												
LS	Keefir, Pria	100g												
LS	Soe koorekaste maitserohelisega	30/50/60												
LS	Banaan	60/80/80												
OODE	Pasta, tomati, paprika ja toorjuustuga	100/130/170												
OODE	Maasika mahedik	100/130/150												
29.oktoober NELJAPÄEV KOKKU:			**934**	**1169**	**1486**	**35**	**42**	**52**	**36**	**45**	**57**	**119**	**161**	**204**
HS	Mahe kolmeviljahelbepuder	130/160/200												
HS	Mahe piim 3,8-4,2% PRIA	100/150/150												
HS	Aprikoosi moos, Rõngu	10g/10g/20g												
HS	Daikoon, Pria	50/70/70												
LS	Bataadi-pastasupp brokoli ja kaunviljaga (LV)	180/230/250												
LS	Marjane sepikuvorm	60/80/80												
LS	Jassi seemneleib	20/30/30												
LS	Piim 2,5%	50/60/80												
LS	Kodujuustumääre	5g/5g/10g												
LS	Pirn, Pria	60/80/80												
OODE	Tifteeli (sea-veisehakkliha)	50/70/90												
OODE	Peenleib	20g												
OODE	Tomatisalat murulaugu ja hapukoorega	30g												
OODE	Apelsini-porgandi mahedik	100/150/180												
30.oktoober REEDE KOKKU:			**913**	**1167**	**1500**	**29**	**37**	**43**	**28**	**37**	**42**	**132**	**169**	**211**
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			**916**	**1170**	**1493**	**31**	**39**	**48**	**33**	**42**	**51**	**124**	**165**	**204**