

21.-30.JUUNI

ESMASPÄEV 21.juuni

		Kogus, g	Energia, s.h. kiudaine d, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g
Hommik	Neljaviiljapuder vaarikatega	180/10	320.0	6.6	8.0	42.0
	PRIA piim, R 2,5%	150	87.0	4.5	3.8	8.6
	PRIA peakapsas, porgand	50	16.2	0.3	0.1	2.8
	Toidukord kokku		423.2	11.4	11.9	53.4
Lõuna	Rassolnik sealihaga	230-250	199.2	7.9	8.6	21.8
	Leib, täisterajahust "Koolileib"	40	84.0	2.3	0.4	17.6
	Kakaopuding	100	134.0	3.5	2.5	23.9
	Marjamoos Rõngu Mahl	30	58.8	0.1	0.0	5.6
	Toidukord kokku		476.0	13.8	11.5	68.9
Oode	Pastaroor paprikaga	110	183.7	6.1	4.0	27.9
	Tomatine kaste maitserohelisega	50	44.0	0.7	1.8	2.7
	PRIA pirn	70	32.5	0.2	0.0	7.1
	Toidukord kokku		260.2	7.0	5.8	37.7
	Kokku päev		1159.4	32.2	29.2	160.0
	TEISIPÄEV 22.JUUNI					
Hommik	Piima-nisuhelbesupp	200	234.0	9.0	7.0	29.0
	Täisterasai munavõidega	55	126.0	3.0	6.2	13.7
	PRIA nuikapsas, kurk	50	16.0	0.5	0.2	3.9
	Toidukord kokku		376.0	12.5	13.4	46.6
Lõuna	Bolognese kaste segahakklihaga	100	113.0	10.2	5.3	5.1
	Keedetud kartul	130	120.0	2.0	0.1	22.2
	Hapendatud kurk	20	5.0	0.0	0.0	2.5
	Kapsa-punapeedisalat seemnetega	30	31.6	1.0	1.4	9.3
	Rukkitäisteraleib	30	66.0	2.0	1.3	7.8
	PRIA piim, R 2,5%	150	87.0	4.5	3.8	8.6
	Toidukord kokku		422.6	19.7	11.9	55.5
Oode	Soolased juustusaiad 2 tk	80	198.4	2.9	4.0	46.0
	Melon	70	18.7	0.3	0.0	3.9
	Banaani-õunamahedik	150	116.8	1.2	0.4	27.0
	Toidukord kokku		333.9	4.4	4.4	76.9
	Kokku päev		1132.5	36.6	29.7	179.0
	REEDE 25.JUUNI					
Hommik	Viiehelbepuder võiga	180-5	256.0	7.1	8.5	32.0
	PRIA piim, R 2,5%	150	86.9	5.0	3.9	8.0
	PRIA kapsas, lillkapsas	50	16.0	0,1	0.0	3.9
	Toidukord kokku		358.9	12.1	12.4	43.9
Lõuna	Kana-riisisupp köögiviljadega	230-250	173.5	6.5	11.1	23.4
	Kohupiimakreem sokolaaditükkidega	120	187.2	8.7	6.5	31.2
	Rukkileib	40	85.6	2.7	0.6	12.8
	Toidukord kokku		446.3	17.9	18.2	67.4
Oode	Muffin marjadega	80	298.0	4.4	10.5	49.5
	Puuviljasmuuti	150	123.0	4.1	2.9	19.8
	Apelsin	70	29.0	0.8	0.1	6.0

	Toidukord kokku		450.0	9.3	13.5	75.3
	Kokku päev		1255.2	39.3	44.1	186.6
	ESMASPÄEV 28.juuni					
Hommik	4-viljapuder marjadega	180-10	278.0	7.4	7.0	42.3
	Kakaojook	150	114.0	4.2	3.3	21.0
	PRIA peakapsas, porgand	50	21.0	0.3	0.0	4.5
	Toidukord kokku		413.0	11.9	10.3	67.8
Lõuna	Sealiha guljašš köögiviljadega	100	132.0	8.4	7.5	5.3
	Kartulipüree	120	138.0	4.0	6.5	27.0
	Tomati-kurgisalat	30	23.0	0.3	1.3	7.0
	PRIA piim R 2.5%	150	86.9	5.0	3.9	8.0
	Rukkitäisteraleib	30	66.0	2.0	1.3	7.8
	PRIA õun	70	40.9	0.1	0.0	9.7
	Toidukord kokku		486.8	19.8	20.5	64.8
Oode	Köögivilja püreesupp krutoonidega	150	157.3	3.9	8.7	26.0
	Kaerakarask	30	112.2	2.5	3.4	18.9
	Toidukord kokku		269.5	6.4	12.1	44.9
	Kokku päev		1169.3	38.1	42.9	177.5
	TEISIPÄEV 29.juuni					
Hommik	Omlet	100	170.0	6.4	5.2	20.6
	PRIA piim R 2.5%	150	87.0	4.5	3.8	8.6
	PRIA kirsstomat, värske kurk	50	13.1	0.0	0.0	2.8
	Toidukord kokku		270.1	10.9	9.0	32.0
	Kana-läätseesupp köögiviljadega	230-250	168.0	8.8	6.0	21.3
	Vaniljepuding	100	157.3	3.1	2.4	30.9
	Purustatud marjakaste	20	32.8	0.0	0.0	8.0
	Peetri leib	40	73.2	1.7	0.3	15.6
	Toidukord kokku		431.3	13.6	8.7	75.8
Oode	Ühepajatoit kikerhernestega	120	161.0	1.9	4.2	15.0
	Seemnesepik	20	55.8	2.2	1.6	6.8
	Banaanimahedik	150	116.0	1.2	0.4	27.0
	PRIA õun	70	40.9	0.1	0.0	9.7
	Toidukord kokku		373.7	5.4	6.2	58.5
	Kokku päev		1075.1	29.9	23.9	166.3
	KOLMAPÄEV 30.juuni					
Hommik	Mannapuder	180	235.0	6.1	6.8	37.8
	Marjamoos Rõngu Mahl	20	34.6	0.2	0.1	9.5
	PRIA Piim, R 2,5%	150	87.0	4.5	3.8	8.6
	PRIA nuikapsas, paprika	50	16.0	0.5	0.2	3.9
	Toidukord kokku		372.6	11.3	10.9	59.8
Lõuna	Hakkliha-läätsekaste	100	181.0	10.0	14.3	4.0
	Sõmer tatar	120	140.3	5.1	0.9	26.2
	Porgandi-salat mahlaga	30	11.0	0.2	0.8	3.0
	Marja -jogurtijook kamaga	150	123.0	4.1	2.9	19.8
	"Koolileib" rukkileib	30	66.0	2.0	1.3	7.8
	Toidukord kokku		521.3	21.4	20.2	60.8
Oode	Kohupiima-mahe porgandivorm	130	224.9	8.7	15.0	16.0
	Rabarberikissell	80	66.0	0.2	0.0	18.5
	Apelsin	70	29.0	0.8	0.1	6.0
	Toidukord kokku		319.9	9.7	15.1	40.5

	Kokku päev		1213.8	42.4	46.2	161.1
	NÄDALA keskmine päev		1167.6	36.4	36.0	171.7
	võrdlus soovitusliku normiga		-12.4	-0.5	-3.3	2.1
	lubatud erinevuse määr +/-		30.0	7.4	3.3	7.4
	<i>lasteaia noorema rühma, 3-5.a. 10 päeva keskmine toiduenergia- ja toitainetevajadus päevas</i>		1180.0	36.9	39.3	169.6

Menüüs võib esineda muudatusi.

**Menüü ja energiahulga arvestuse koostas: Tartu Lasteaed Klaabu kokk Ene Sööt
tel. 53067507**

Allergeenide kohta saab infot kokk Enelt telefon 53067507