

Asutus: Tartu Lasteaed Tähtvere

Menüü Esmaspäev 20.09.2021 - Pühapäev 26.09.2021

	Esmaspäev 20.09.2021	Teisipäev 21.09.2021	Kolmapäev 22.09.2021	Neljapäev 23.09.2021	Reede 24.09.2021	Laupäev 25.09.2021	Pühapäev 26.09.2021
Hommikusöök	Rukkikeelbepuder Kaneel pruuni suhkruga. Piim 2.5% (PRIA)	Piima- odratangusupp Võileib heeringaga	Maisimannapuder Keedis Piim 2.5% (PRIA)	Piima 5- viljatäisterahelbesupp Võileib munavõiga	Hirsipuder Keedis Piim 2.5% (PRIA)		
Tervislik vahepala	Õun PRIA	Nuikaspas PRIA	Mandariin	Porgand PRIA	Pim PRIA		
Lõunasöök	Kalaspupp värskel tillil ja munaga. Muna keedetud Rukkileib Kohupiima- banaanivaht Jõhvikakissell.	Keedetud kartul Guljašš sealihast maitserohelisega. Punapeedisalat Rukkileib Smuuti maitsestamata jogurti,vaarika ja mustasõstraga.	Frikadellisupp köögiviljadega. Frikadellid supile Rukkileib Salavorm Piim (PRIA). Piim magustoidule	Keedetud kartul Aujukana värvirikkas köögiviljakastmes. Rukkileib Kapsa-porgandisalat Rabarberikissell	Minestrone suitsuribiga. Hapukoore. Rukkileib Panna cotta (kakaoga) Kirsikaste (toormarjad)		
Õhtuõde	Keedetud täistera makaronid Tomati- hapukoorekaste Ploomiamps Piim (PRIA)	Kartuli- kaalikapuder Leivaamps Apelsiniamps Piim (PRIA)	Hautatud sõmer riis Külm kaste (hapukurk,muna,porrulaug,hapukoore) Võileib. Arbuusiamps, Liptonitee.	Kaneelisaiake. Piim (PRIA) Õunaamps	Mannapuder kõrvitsaga Kaneel pruuni suhkruga. Piim (PRIA)		

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	Norm
Sõim									
Energia	968kcal 4051kj	919kcal 3844kj	944kcal 3949kj	957kcal 4004kj	876kcal 3665kj			933kcal 3903kj	0kcal 0kj
Valgud	29.14g 12.04%	30.70g 13.37%	26.53g 11.24%	25.20g 10.53%	27.01g 12.33%			27.72g 11.88%	0 g
Rasvad	31.37g 29.17%	34.97g 34.26%	29.69g 28.31%	27.13g 25.52%	36.42g 37.41%			31.92g 30.79%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	142.28g 58.78%	120.29g 52.37%	142.61g 60.44%	152.92g 63.91%	110.04g 50.24%			133.63g 57.29%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	0.06g 0.01%			0.17g 0.04%	0.05g 0.01%			0.05g 0.01%	0 g
Süsivesikud kokku	142.34g 58.79%	120.29g 52.37%	142.61g 60.44%	153.09g 63.95%	110.09g 50.25%			133.68g 57.30%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (3-5)									
Energia	1220kcal 5106kj	1126kcal 4710kj	1172kcal 4904kj	1173kcal 4908kj	1091kcal 4564kj			1156kcal 4838kj	0kcal 0kj
Valgud	36.83g 12.07%	37.86g 13.45%	33.25g 11.35%	30.66g 10.46%	33.50g 12.28%			34.42g 11.91%	0 g
Rasvad	39.61g 29.21%	42.52g 33.99%	37.09g 28.48%	33.08g 25.39%	44.90g 37.04%			39.44g 30.71%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	179.07g 58.70%	147.92g 52.56%	176.31g 60.17%	188.03g 64.12%	138.17g 50.66%			165.90g 57.40%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	0.09g 0.01%			0.21g 0.04%	0.07g 0.01%			0.07g 0.01%	0 g
Süsivesikud kokku	179.16g 58.71%	147.92g 52.56%	176.31g 60.17%	188.24g 64.16%	138.24g 50.67%			165.97g 57.42%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Aed (5-6)									
Energia	1476kcal 6174kj	1368kcal 5725kj	1403kcal 5870kj	1399kcal 5854kj	1335kcal 5586kj			1396kcal 5842kj	0kcal 0kj
Valgud	44.82g 12.15%	46.39g 13.56%	39.84g 11.36%	36.72g 10.50%	41.22g 12.35%			41.80g 11.98%	0 g
Rasvad	47.96g 29.25%	51.98g 34.19%	44.28g 28.41%	39.83g 25.62%	54.60g 36.81%			47.73g 30.77%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	216.12g 58.59%	178.75g 52.25%	211.29g 60.24%	223.34g 63.85%	169.67g 50.83%			199.83g 57.26%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained	0.12g 0.02%			0.22g 0.03%	0.10g 0.01%			0.09g 0.01%	0 g
Süsivesikud kokku	216.24g 58.61%	178.75g 52.25%	211.29g 60.24%	223.56g 63.88%	169.77g 50.84%			199.92g 57.27%	0 g

Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g
Töötajad									
Energia	760kcal 3180kj	671kcal 2806kj	674kcal 2822kj	587kcal 2455kj	739kcal 3093kj			686kcal 2871kj	0kcal 0kj
Valgud	28.21g 14.85%	23.26g 13.88%	22.45g 13.31%	16.26g 11.08%	23.80g 12.88%			22.80g 13.29%	0 g
Rasvad	26.18g 31.00%	25.52g 34.25%	20.03g 26.73%	13.08g 20.06%	38.00g 46.25%			24.56g 32.22%	0 g
Küllastunud rasvhapped								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	102.90g 54.15%	86.96g 51.87%	101.09g 59.96%	101.00g 68.86%	75.53g 40.87%			93.50g 54.52%	0 g
Suhkrud kokku								0.00g 0.00%	0 g
Kiudained								0.00g 0.00%	0 g
Süsivesikud kokku	102.9g 54.15%	86.96g 51.87%	101.09g 59.96%	101g 68.86%	75.53g 40.87%			93.5g 54.52%	0 g
Sool kokku								0.00g	0 g
Koka poolt lisatav sool								0.00g	0 g

Vastutava isiku nimi:

Allkiri: