

Tartu Lasteaed Helliik menüü September 2023 lasteaia nooremale rühmale 1-2(3) ja 3-5/6-7 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Täistera nisuhelepuder	130/180/200				
	Moos kirsimarjadega Rõngu Mahl	10g/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	130/150/180				
	Punane paprika PRIA	40				
LS	Risotto sealihast köögiviljadega	150/200/230				
	Marjamahedik täisterakaerahelvestega	130/150/180				
	Täistera Ruks	20/20/30				
	Hiinakapsas, tomativiilud	50				
	Seesamiseemned, külm pres. oliiviõli	5g/5g				
OODE	Nektariin PRIA	40g				
	Peedi-läätsesupp maitserohelisega	150/200/230				
	Hapukoor 20%	5				
	Rukkileib	20				
04.september ESMASPÄEV KOKKU:			1063/1216/1440	36/42/50	35/40/47	156/178/210
HS	Täistera odrahelbepuder	130/180/200				
	Piim 3,8-4,2% PRIA	100				
	Mustsõstra marjad PRIA	10g/10g/20g				
	Nuikapsas PRIA	40				
LS	Kala-hirsisupp (porgand, valge kala, kartul, sibul, hirss)	180/230/250				
	Apelsini mahlatarretis	80/120/150				
	Horeca teraleib	20/40/40				
	Naturaalne vahukoor 35%	10g/20g/20g				
OODE	Õuna sektorid PRIA	40				
	Durum jahust makaronid juustuga	100/130/150				
	Joogikissell rabarberist	100				
05.september TEISIPÄEV KOKKU:			881/1120/1313	26/33/38	31/38/46	127/163/188
HS	Piima-klimbisupp (muna)	150/200/230				
	Leib heeringavõiega	30g/50g/50g				
	Kaalikas PRIA	40				
LS	Köögiviljakaste (koor, porgand, hernes, suvikõrvits)	100/120/150				
	Kreepähklid	5g/5g/5g				
	Sõmer keedetud tatar	100/130/170				
	Riivitud kapsas, redise laastud	50				
	Banaani smuuti	100				
	Pirn PRIA	40g				
OODE	Kartulisalat hapukoorega (muna)	100/120/150				
	Õunakompott	130/150/180				
	Peenleib	20				
06.september KOLMAPÄEV KOKKU:			987/1205/1426	26/31/37	39/50/56	135/161/197
HS	Ahjuomlett ürtidega	80/100/120				
	Võileib värskes kurgiga	35				
	Piim 2,5% PRIA	130/150/180				
	Porgandi kangid PRIA	40g				
LS	Värskkapsasupp veiseliha ja maitserohelisega	180/230/250				
	Kohupiima-kamakreem	100/120/150				
	Maasika toormoos	10g/10g/20g				
	Must vormileib	20/30/30				
OODE	Banaan	40g				
	Orsotto uba ja köögiviljadega	100/130/170				
	Hapukoorekaste	10				
	Kaerasepik	20				
07.september NELJAPÄEV KOKKU:			902/1110/1318	48/60/72	30/36/44	110/136/159
HS	Täistera 3-viljahelbest puder	150/200/230				
	Rosinad	10g/10g/20g				
	Tee sidruniga	100/150/150				
	Värskes kurk PRIA	40				
LS	Ahjuseapraad	50g/50g/65g				
	Keedetud kartul	100/130/170				
	Päevalilleseemned	5g				
	Riivitud peet, aurutatud brokoli	50				
	Täisterarukkileib	20				
	Soe koorekaste ürtidega	30/50/60				
OODE	Apelsin	40				
	Õunakook, keefiri baasil	50/70/90				
	Kuslapuu joogijogurt	130/150/150				
08.september REEDE KOKKU:			884/1066/1319	36/42/51	35/43/52	108/132/165
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			939/1142/1366	34/42/50	34/41/49	127/154/185

Taara
pst 8