

Tartu lasteaed Helli menuü 11.09-15.09.2023 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoi du kaal,	Toiduener gia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesik ud,	Allergee n	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1169	38,93	34,97	178,30		
HS	Seitsmeviljapuder	200					1,2,7	Seitsmeviljajelbed,Piim R2,5%
	Maasikas	10						
	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Pria lillkapsas	70						
LS	Kreemjas läätse - köögiviljakarri, mahe läätсед	130					2	Sibul, porgand, suvikõrvits, küüslauk, vahukoor, läätсед
	Keedetud riis	130						
	Valge redis	40						
	Peet	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11,6	
	Mustsõstra - kama muhedik	150					1,2	m/a jogurt R 2,5 %, mustsõstar, kama jahu
	Pria õun	80						
	Jassi seemneleib	30					1;2	
OOD	Piima - lõuna - eesti tangusupp	150					1,2	Lõuna-eesti tang,Piim R 2,5%
	Rukkiseplik	30					1,2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1152	32,18	36,88	174,99		
HS	Maisimannapuder	200					2	Maisimanna,Piim R2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria keefir, R 2.5 %	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Rassolnik sealihaga	200					1	Sibul,porgand,sealiha,odrakuurp,hapukurk,kartul,till
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Marja- rukkivaht	100					1	Marjasegu,rukkijahu,mahl
	Piim, R 2,5%	50					2	
	Pria pirn	80						
	Täisteraseplik	40					1;2	
OOD	Kartuli panniroog brokoliga	150						Kartul,porru, brokoli,küüslauk,paprika,sibul
	Külm jogurtikaste	30					2	Jogurt R2,5 ,till,küüslauk
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	40					1;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1156	43,50	42,58	154,76		
HS	Nisuhelbepuder, mahe nisuhelbed	200					1,2	Nisuhelbed, Piim R 2,5 %
	Marja toormoos	20						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria valge redis	70						
LS	Ahjulõhefileetükid	50					4	Lõhe
	Valge kaste maitserohelisega	50					1,2	Piim R2,5,nisujahu, või R82%, till, petersell
	Kartuli - lillkapsapuder	130					2	Kartul, lillkapsas, piim R 2,5 %, või R 82%
	Porgand, mahe	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11,6	
	Ahjuõunasmuuti	150					2	Õun, m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %
	Pria ploom	80						
OOD	Täistera rukkileib	30					1;2	
	Tomatine hakklihasupp	150						Hakkliha,sibul,porgand,purustatud tomatid,tomatipasta 28-30 % ,kartul,porru,mais
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
Keerasedepik	30					1;2		
NELJAPÄEV KOKKU :			1122	44,66	40,78	144,76		
HS	Munapuder, mahe munad	130					1,2,3	Muna,Piim R 2,5%, nisujahu, till
	Rukkivõileib värske kurgiga	30					1,2	
	Pria piim, R 2,5%	100					2	
	Pria mahe porgand	70						
LS	Kalkuni- köögiviljasupp	200						Kalkuniliha, porgand, sibul, kartul, lillkapsas, hemed
	Kakao - jogurtidessert	130					2	Kakao, kohupiimapasta R5%, m/a jogurt R2,5%,
	Aedmaasikamoos	20						
	Pria õun	80						
	Täisteraseplik	30					1;2	
	Sealiha - riisiroog köögiviljadega	150						Sealiha , riis, sibul, porgand, mais, uba, petersell
OOD	Külm hapukoorekaste	30					2	Hapukoor R 20%,Jogurt R 2,5%,till
	Õuna mahlajook	100						
	Rehe rukkivormileib	20					1;2	
REEDE KOKKU :			1194	38,05	42,47	165,56		
HS	Piima - täisterakaerahelbesupp	200					1,2	Täisterakaerahelbed,piim R 2,5%
	Sepik ürdivõiga	30					1,2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50						Kanaliha
	Koorekaste tilliga	50					1,2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,till
	Keedetud makaronid, mahe makaronid	130					1	
	Hinnakapsas	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11,6	
	Maasikakissell	150						maasikad, tärkliis
	Banaan	80						
Kodukandi rukkileib	20					1;2		
OOD	Õuna-kõrvitsakook	80					1,2,3	Muna, keefir R 2,5 %, nisujahu, kaerajahu, kõrvits, õun,
	Pria piim, R 2,5%	150					2	kõrvitsaseemned
NÄDALA KESKMINE KOKKU :			1158	39,46	39,54	163,67		