

Tartu lasteaed Hellig menüü 18.09-22.09.2023 lasteaias nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal,	Toiduenergia,	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud,	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1164	35,44	34,93	178,76		
HS	Rukkihelbepuder, mahe rukkihelbed	200					1,2	Rukkihelbed, Piim R2,5%
	Marjasegu	20						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria punane kapsas	70						
LS	Köögiviljasupp kikerhernestega	200						Sibul, porgand, porru, kikerhernes, kartul, till, petersell
	Kohupiimakreem	130					2	Kohupiimapasta R5%, m/a jogurt R2,5%
	Aedmarjamoos	20						
	Pria pirn	80						
OODE	Kaerasepik	40					1;2	
	Kartulivormiroog	150					10,2,3	Sibul, paprika, spinat, kartul, muna, maitsestatamata jogurt R 2,5 %, riivjuust R 23 %
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Rehe rukkivormileib	30					1;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1180	44,70	31,85	184,52		
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe täisterakaerahelbed	200					1,2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Maasika toormoos	20						
	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Pria mahe porgand	70						
LS	Hautatud sealihatükid	50						Sealiha, sibul, küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1,2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud pärl kuskuss	130					1	
	Aurutatud rohelistes oad	40						
	Kaalikas	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11,6	
	Maasikasmuuti	150					2	Maasikad, m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %
	Pria õun	80						
OODE	Kodukandi rukkileib	20					1;2	
	Piima - neljaviljasupp, mahe neljaviljahelbed	150					1,2	Neljaviljahelbed, Piim R2,5%
	Täisterasepik	20					1;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1165	49,75	48,48	133,42		
HS	Omlett juustuga	130					2,3	Muna, piim, riivjuust R 23%
	Sepik ürdikohupiimaga	30					1,2	
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria valge redis	70						
LS	Selge kalasupp	200					4	Valge kalafilee, kartul, sibul, porru, porgand, till
	Vanilje-kooretarretis maasikatega	130					2	piim R 2,5 %, vahukoor R 35 %, toiduzelatiin, maasikas
	Pria ploom	80						
	Kaerasepik	30					1;2	
OODE	Tatar hakklihaga	150						Hakkliha, porgand, sibul, küüslauk, petersell, tatar, till
	Külm hapukoorekaste	30					2	Hapukoor R 20%, Jogurt R2,5, till
	Kakao	100					2	
	Jassi seemneleib	30					1;2	
NELJAPÄEV KOKKU :			1171	44,66	32,92	176,42		
HS	Piima-makaronisupp, mahe makaronid	200					1,2,3	Pasta, Piim R2,5%
	Rukkivõileib sulatatud juustuga	30					1,2	
	Pria kaalikas	70						
	Kana-lillkapsahautis	130						Broilerikuubikud, lillkapsas, sibul, porgand, küüslauk, till
LS	Ahjukartulid ürtidega, mahe kartul	130						
	Peet	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11,6	
	Pria keefir, R 2.5 %	150					2	
	Värske arbuus	80						
	Täisterasepik	30					1;2	
OODE	Sealiha - aedviljasupp	150						Porgand, kartul, kapsas, uba roheline, sibul, sealiha
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20					1;2	
REEDE KOKKU :			1170	41,46	47,03	150,05		
HS	Riisipuder	200					2	Riis, piim R 2,5%
	Maasika toormoos	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria salatilehed	70						
LS	Kalkuni - klimbisupp	200					1,2,3	Kalkuniliha, sibul, kartul, porgand, porru, jahukliimbid
	Teraviljajaht	130					1,2	neljaviljapuder, kohupiim R 0,5 %, vahukoor R 35%
	Aedmaasikamoos	20						
	Pria õun	80						
OODE	Kodukandi rukkileib	40					1;2	
	Ahjupirukas köögivilja-juustukatttega	80					1,2,3	Ahjupirukas, brokoli, lillkapsas, porgand, tomat, sibul, paprika, riivjuust R 23%
	Kummeli tee	100						
NADALA KESKMINE KOKKU:			1170	43,2	39,04	164,6		