

Tartu lasteaed Helliik menüü 25.09-29.09.2023 lasteaiia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1153</b>	<b>46,15</b>	<b>27,88</b>	<b>184,79</b>		
HS	Nisuhelbepuder, mahe nisuhelbed	200					1,2	Nisuhelbed, Piim R 2,5 %
	Mustsõstar	20						
LS	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Pria kurk	70						
	Hautatud kalkunilihatükid	50						Kalkuniliha, sibul, küüslauk
	Valge kaste maitserohelisega	50					1,2	Piim R2,5,nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud tatar	130						
	Porgand	40						
	Kaalikas	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11,6	
	Marja-keefirikokteil, mahe keefir	150					2	Marjasegu, keefir R 2,5 %
	Pria pirn	80						
OOD	Jassi seemneleib	30					1;2	
	Piima- riisisupp	150					1,2	Pudruriis,Piim R 2,5%
	Rukkiseepik	30					1;2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1186</b>	<b>39,48</b>	<b>40,92</b>	<b>168,10</b>		
HS	Maisimannapuder	200					2	Maisimanna,Piim R 2,5%
	Aedmaasikamoos	10						
	Pria keefir, mahe	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Kana - nuudlisupp kartulitega	200					1	pasta, porgand, sibul, kartul, till, kanaliha
	Marjajogurt müsli	150					1,6;2	m/a jogurt R 2,5 %, marjasegu, müsli
	Pria ploom	80						
	Leivatode	30					1;2	
OOD	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	150					2	Kartul, riivjuust R 23% ,tomat
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;2	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1181</b>	<b>35,70</b>	<b>33,71</b>	<b>188,51</b>		
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe täisterakaerahelbed	200					1,2	Täisterakaerahelbed,piim R 2,5%
	Õunapüree	10						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Kala pikkpoiss	50					1,11,2,3,4	Kalahakkliha, sibul, muna, seepik, seemnesegu
	Valge kaste maitserohelisega	50					1,2	Piim R2,5,nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud kartulid, mahe kartul	130						
	Valge redis	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11,6	
	Rabarberi-maasikasupp	150						maasikas, rabarber, tärklis
	Pria õun	80						
	Kaeraseepik	30					1;2	
	OOD	Kõrvitsapüreesupp	150					2,9
Röstitud seepikkuubikud		10					1,2	
Jassi seemneleib		30					1;2	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1195</b>	<b>45,52</b>	<b>45,75</b>	<b>150,26</b>		
HS	Ahjuomlett	130					1,2,3	Muna,Piim R 2,5%, nisujahu, till
	Rukkileib juustuvõiga	30					1,2	
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Frikadellisupp, kohapeal valmistatud mahe veise hakklihast frikadellid	200					1,3	Veisehakkliha, veise supikogu, kartul, porgand, sibul, till, riis, vahukoor R 35 %, ahjuõunad kaneeliga
	Riisipuding õuna ja kaneeliga	130					2	
	Apelsin	80						
	Täisteraseepik	40					1;2	
OOD	Sealiha pajaroog kartuli ja köögiviljadega	150						seliha, sibul, kapsas, kartul, porgand, till
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Rehe rukkivormileib	40					1;2	
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>1163</b>	<b>35,77</b>	<b>46,54</b>	<b>152,52</b>		
HS	Piima-kruubisupp	200					1,2	Odrakruup,piim R 2,5%
	Sepik sulatatud juustuga	30					1,2	
LS	Pria valge redis	70						
	Porgandi-kikerherne kotlet	50					1	kikkerhernes, sibul, porgand, küüslauk, nisujahu
	Koorekaste peterselliga	50					1,2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,petersell
	Keedetud riis	130						
	Värske kapsas	40						
	Peet	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11,6	
	Maasika-jõhvika-banaani smuuti	150					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, maasikas, banaan, jõhvikas, kõrvits
	Pria õun	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;2	
OOD	Läätsekook	80					3	Läätсед, muna, mustsõstar, kakaopulber, kookosehelbed
	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>1176</b>	<b>40,53</b>	<b>38,96</b>	<b>168,84</b>		