

Tartu lasteaed Hellig menüü 04.09-08.09.2023 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1170	34,31	34,13	184,97		
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed	200					1,2	Odrahelbed, Piim R 2,5%
	Mustsõstar	20						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria tomat	70					9	
LS	Köögiviljasupp lihata	200						Porgand, sibul, kaalikas, kapsas, kartul, till
	Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	130					1,2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiim R 5 %, banaan, marjasegu, täisterakaerahelbed
	Pria õun	80						
	Kaerasepik	40					1,2	
ODE	Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga, mahe pasta	150					1	Penne, suvikõrvits, porrulaug, oad
	Mustsõstra mahajook	100						
	Rehe rukkivormleib	30					1,2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1199	40,35	43,46	164,33		
HS	Hirspuder	200					2	Hirss, piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria nuikapsas	70						
LS	Kanahakkliha pikppoiss	50					1,11,3	Kanahakkliha, seppik, riisjahu, muna, sibul, paprika, seesamiseemned
	Valge kaste maitserohelisega	50					1,2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Kartulipuder	130					2	
	Kaalikas	40						
	Peet	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11,6	
	Kirsi-banaani keefirikokteil, mahe keefir	150					2	keefir R 2,5 %, banaan, kirss
	Pria pirn	80						
ODE	Kodukandi rukkileib	30					1,2	
	Piima- tatrassupp	150					2	Tatar, piim R 2,5%
	Täisterasepik	40					1,2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1169	45,35	33,92	174,02		
HS	Neljaviiljapuder, mahe neljaviljahelbed	200					1,2	Neljaviiljahelbed, piim R 2,5%
	Jõhvikapüree	20						
	Pria keefir, R 2,5 %	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Kalaseljanka	200					4	Mintafilee, lõhe, sibul, hapukurk, kartul, tomatipasta 28-30%
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Marjane sepikuvorm	80					1,2,3	sepik, marjasegu, piim R 2,5 %, muna, või R 82 %
	Piim, R 2,5 %	50					2	
	Pria mahe õun	80						
	Jassi seemneleib	30					1,2	
ODE	Kana-kartuliroog	150					2,3	kanaliha, kartul, porgand, sibul, piim R 2,5 %, muna, riivjuust R 23 %, till
	Õuna mahajook, mahe õunamahl	100						
	Kaerasepik	30					1,2	
NELJAPÄEV KOKKU :			1161	43,86	43,66	151,22		
HS	Piima - rukkileib, mahe rukkileib	200					1,2	Rukkileib, Piim R2,5%
	Rukkileib ahjukalaga	30					1,2,4	
	Pria mahe porgand	70						
	Hakklihakaste veiselihast, mahe veisehakkliha	130					1,2	Veisehakkliha, sibul, nisujahu, hapukaar R 20%, till
LS	Keedetud tatar	130						
	Värske kapsas	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11,6	
	Pria piim, R 2,5 %	150					2	
	Melon	80						
	Täisterasepik	30					1,2	
	ODE	Värskekapsasupp sealihaga	150					
Kanepiseemneleib rukkiteradega		30					1,2	
REEDE KOKKU :			1209	49,54	51,46	137,64		
HS	Ahjuomlett	130					1,2,3	Muna, Piim R 2,5%, nisujahu, till
	Võisepik lihaga	30					1,2	
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Brokolipüreesupp kalkunilihaga	200					2	Kartul, brokoli, kohvikoor R 10 %, sibul, küüslauk, kalkuniliha
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1,2	
	Jogurti - maasikatarretis	130					2	m/a jogurt R 2,5 %, maasikad, toiduzelatin, vahukoor R 35 %
	Marjakaste	20						
	Pria ploom	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1,2	
ODE	Juustusai	90					1,2,3	Pärmi taigen, nisujahu, või R 82 %, muna, riivjuust R 23%
	Piparmündi tee	100						
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			1182	42,68	41,33	162,44		