

Taara pst 8

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 kaerahelbe puder	130/180/200				
	Õuna-kaneeli kuubikud	10g/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	100				
	Nuikapsas PRIA	40				
LS	Talupojasupp maitserohelisega	180/230/250				
	Vormileib Ruks 57% täistera	20/30/30				
	Hapukoor 20%	5g/5g/10g				
	Karamellkissell	100/120/150				
	Vaarika-mustsõstramoos Rõngu	10g/10g/20g				
	Pirni sektorid PRIA	40				
OODE	Ahjukartulid juustuga	100/130/150				
	Puuvilja mahlajook	100				
	Leib 1/2	20				
	Hapukoore tomatisalad	30				
11.september ESMASPÄEV KOKKU:			881/1121/1340	35/45/53	32/41/50	116/147/175
HS	Täistera 4-viljahelbest puder	130/180/200				
	Toormoos marjadest	10g/10g/20g				
	Kummeli tee	130/150/180				
	Paprika PRIA	40				
LS	Guljašš sealihast	100/120/150				
	Sõmer riis	100/130/170				
	Seesamiseemned, külm.pres. oliiviõli	5g/5g				
	Riivitud kaalikas, tomat PRIA	50				
	Rukkileib	20/30				
	Smuuti kirsimarjadest	130/150/180				
OODE	Õuna sektorid PRIA	40				
	Koorene kõogivilja püreesupp	150/180/200				
	Rohelised kõrvitsaseemned	5				
Ahjuleivad küüslauguga	20g/20g/30g					
12.september TEISIPÄEV KOKKU:			995/1170/1409	37/45/53	39/46/55	123/144/176
HS	Värviine omlett (porgand,zukini,paprika) muna	80g/100g/120g				
	Õuna-mustikajook	130/150/180				
	Seemneleib 1/2	20g				
	Punane kapsas PRIA	40				
LS	Bataadi ja nuudlisupp brokoli ja valgete ubadega	180/230/250				
	Maasikakaste	20				
	Kohupiimakreem	80/100/120				
	Must vormileib	30				
	Apelsin	40g				
OODE	Tatrahautis roheliste läätsede ja sibulaga	100/130/170				
	Sepik 'Kodune'	20				
	Kodujuust	20/20/30				
13.september KOLMAPÄEV KOKKU:			917/1216/1442	38/49/57	28/36/43	131/178/209
HS	Piima-makaronisupp	180/200/230				
	Täisterasepik juustuga	40				
	Tomat PRIA	40g				
LS	Lõhe-kartulikotlet (muna)	50/50/65				
	Keedetud kartul	100/130/170				
	Riivitud valge redis, punane peet	50				
	Chia seemned	5				
	Rukkileib	20/20/30				
	Koore kaste	50/60				
	Banaan	40				
OODE	Kaerahelbe-porgandikook, nisu ja odrajahu (muna)	50/70/90				
	Keefiri-kamajook	100				
14.september NELJAPÄEV KOKKU:			1045/1189/1397	40/44/51	41/47/55	129/148/175
HS	Riisipuder	130/180/200				
	Segu marjapüree	10g/10g/20g				
	Piim 3,8-4,2% PRIA	130/150/180				
	Porgand PRIA	40				
LS	Kaalika-kruubisupp kanaliha ja maitserohelisega	180/230/250				
	Astelpaju-mannavaht	60/60/80				
	Rukkileib Ruks	20/30/30				
	Piim 2,5% PRIA	60/60/80				
	Arbuus	40				
OODE	Kohapeal valmistatud müsli pähkli ja rosinatega	30/50/70				
	Mustika jogurt, Pajumäe	130/150/180				
15.september REEDE KOKKU:			892/1162/1388	30/39/45	31/40/48	125/162/194
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			939/1164/1385	35/43/51	34/42/50	125/156/186