

Tartu Lasteaed Helliik menüü September 2023 lasteaiarühmale 1-2(3) 3-5 ja 6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Hirsipuder	130/180/200				
	Kirsiaia moos , Rõngu Mahl AS	10g/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	130/150/180				
	Porgand PRIA	40				
LS	Sea-veisehakklihast kaste	100/120/150				
	Sõmer tatar	100/130/170				
	Valged seesamiseemned	5g				
	Riivitud kapsas, redise laastud, maitseroheline	50				
	Puuvilja-keefirismuuti	130/150/180				
	Täisterarukkileib	20/20/30				
OOD	Pim PRIA	40				
	Kana-köögiviljasupp peterselliga	180/200/250				
	Vormiruks 57% täistera	30				
18.september ESMASPÄEV KOKKU:			982/1197/1444	38/47/57	39/46/56	124/154/186
HS	Kolmevilja täisterahelbest puder	130/180/200				
	Kiivi kuubikud	10g/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	150/180				
	Kaalikas PRIA	40				
LS	Kuldne kalasupp (porru, tomat, zukini, kartul)	180/230/250				
	Kohupiima-banaanivaht	100/120/150				
	Täisterarukkileib Ruks	30				
	Õuna sektorid PRIA	40				
OOD	Penned kõrvitsa-koorekastmes	100/130/170				
	Rosina joogikissell	130/150/180				
19.september TEISIPÄEV KOKKU:			901/1147/1362	33/43/49	22/28/34	144/182/217
HS	Piima-tähekestesupp	180/200/230				
	Täisteraleib oapasteediga	30/55				
	Värske kurk PRIA	40				
LS	Ahjus küpsetatud kanakints	50/50/65				
	Keedetud kartul	100/120/170				
	Riivitud kaalikas, tomati viilud	50				
	Mandli laastud	5g				
	Soe koorekaste	30/50/60				
	Must täisterarukkileib	20g/20g/30g				
OOD	Banaan	40				
	Moonirull, rukkijä ja nisujahu (muna)	50/70/90				
	Piim 3,8-4,4%	130/150/180				
20.september KOLMAPÄEV KOKKU:			936/1136/1390	38/43/53	26/33/40	138/167/205
HS	Odratangust puder	130/180/200				
	Mustsõstra toormoos	10g/10g/20g				
	Kakao	130/150/180				
	Nuikapsas PRIA	40				
LS	Minestronesupp liha ja värske maitserohelisega	180/230/250				
	Õuna-leivakreem	100/120/150				
	Vahukoor	20g/20g/30g				
	Horeca teraleib	20/30/30				
OOD	Apelsin	40				
	Kartuli-oasalat (valge uba, kartul, hapukoor, kurk, õun)	100/120/150				
	Must vormileib	20/30/30				
21.september NELJAPÄEV KOKKU:			913/1113/1297	31/39/44	33/41/48	122/149/173
HS	Naturaalne omlätt	80/100/120				
	Võileib tomatiga	35				
	Soe mahlajook	100				
	Lillkapsas PRIA	40				
LS	Uhepajatoit kikerhernestega	180/200/230				
	Riivitud valge redis, aurutatud brokoli	50				
	Seemnesegu, külm pres. oliiviõli	5g/5g				
	Rukkileib	20				
	Maasikajogurt Pajumäe	130/150/180				
OOD	Õun Pria	40				
	Piima-täistera kaerahelbest supp	180/200/230				
	'Vaene Rüütel' praetud sepik (muna)	30/50/50				
22.september REEDE KOKKU:			1085/1201/133	45/52/58	49/54/59	119/131/144
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			963/1159/1364	37/45/52	34/40/48	129/157/185