

Taara pst 8

Tartu Lasteaed Hellig menüü September 2023 lasteaia rühmale 1-2(3) 3-5 ja 6-7 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	4-viljahelbest puder	130/180/200				
	Vaarika-mustsõstra moos	10g/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	130/150/180				
	Värske kurk PRIA	40				
LS	Värviine kanasupp (paprika,porgand,maitseroheline)	180/200/250				
	Kohupiimakreem	80/100/120				
	Troopiline puuviljamiks	20g/20g/30g				
	Täisteraleib Ruks	30				
	Pimi sektorid PRIA	40				
OODE	Tatra-hakklihautis mahe ubadega	100/130/170				
	Hapukoor Pajumäe talu	5g/10g/20g				
	Õunajook	130/150/180				
	Sepik 'Kodune'	20				
25.september ESMASPÄEV KOKKU:			1006/1251/1492	39/49/58	38/47/57	129/160/188
HS	Piimasupp rukkihelbest	180/200/230				
	Võileib sulajuustuga	30g/50g/50g				
	Porgand PRIA	40				
LS	Kala-zukiini kotlet	50/50/65				
	Riis kurkumiga	100/130/170				
	Rukkileib	20/20/30				
	Mahe seemned, külm pressitud oliiviõli	5g/5g				
	Riivitud kaalikas, värske kurk	50				
	Soe koorekaste	30/50/60				
	Õun PRIA	40				
OOD	Täistera makaronid köögiviljadega (lillkapsas,hernes)	100/130/170				
	Jahutatud rabarberijook	130/150/180				
26.september TEISIPÄEV KOKKU:			947/1154/1407	26/32/39	38/45/54	128/157/193
HS	Mannapuder	130/180/200				
	Maasikamoos Rõngu Mahl AS	10g/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	130/150/180				
	Kapsas PRIA	40				
LS	Rassolnik sealihast peterselliga	180/230/250				
	Õuna-sepikuvorm (muna)	80/100/120				
	Vaniljekaste (muna)	20g/20g/30g				
	Vormiruks 57% täistera	20g/40g/40g				
	Hapukoor Pajumäe	5g/5g/10g				
	Banaan	40g				
	Ahjuomlett	80/100/120				
OOD	Vormileib ürdivõiga	30				
	27.september KOLMAPÄEV KOKKU:			980/1224/1407	38/48/56	37/45/52
HS	Piima-nisuhelbest supp	180/200/230				
	Võileib toorjuustu-lihamäärdega	30g/50g/55g				
	Porgand PRIA	40g				
LS	Veisehakklihast- kapsa hautis	100/120/150				
	Keedetud kartul	100/130/170				
	Rukkileib	20g/20g/30g				
	Marja-keefirikokteil	100/120/150				
	Riivitud punapeet, õun	50g				
	Päevalilseemned	5g				
	Arbuus	40g				
OOD	Köögiviljaraguu	100g/130/170				
	Täisteraleib tomatiga	35				
28.september NELJAPÄEV KOKKU:			941/1117/1342	40/46/55	36/42/51	118/143/171
HS	8-vilja täisterahelbest puder kliidega	130/180/200				
	Rosinad	10g/10g/20g				
	Soe mahlajook	100				
	Kaalikas PRIA	40				
LS	Herne püreesupp lihata	180/200/230				
	Küüslaugused täisterasepiku krutoonid	10g/15/20				
	Jogurti-mustikatarretis	100/120/150				
	Karamellikaste	10g/20g/30g				
	Täisterarukkileib	20				
	Apelsin	40				
OOD	Marja plaadikook purukattega (muna)	50/70/90				
	Piim 3,8-4,4% PRIA	100				
29.september REEDE KOKKU:			914/1150/1403	30/39/46	28/35/43	136/170/210
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			958/1179/1410	35/43/51	35/43/52	128/158/189