

# Taara pst 8

Tartu Lasteaed Hellik menüü November 2023 lasteaiarühmale 1-2(3) 3-5 ja 6-7aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Täisterakaerahelbest puder	130/180/200				
	Kodumarjamoos Rõngu Mahl AS	10g/10g/20g				
	Banaanimuuti	130/150/180				
	Punane kapsas PRIA	40				
LS	Kana-riisipupp maitserohelisega	180/230/250				
	Vanilljepuding (muna)	100/120/150				
	Maasikapüree	10/20/20				
	Täisteraleib 'Ruks'	20/30/30				
	Ploom Pria	40				
OODE	Kartuli-porgandipüree	100/130/150				
	Jogurti kurgikaste	20/20/30				
	Vormiruks 57% täistera	20				
<b>6.november ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>837/1065/1296</b>	<b>30/38/44</b>	<b>27/35/39</b>	<b>124/158/180</b>
HS	8-viljahlbepuder	130/180/200				
	Rosinad	10g/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	150/180				
	Paprika PRIA	40				
LS	Täistera pasta veisehakkliha ja porru sibulaga	150/180/200				
	Tomatikaste (värske blenderdatud tomat)	20/20/30				
	Seemned, oliiviõlikaste	5g/5g				
	Riivitud kapsas, redise laastud	50				
	Kamajook marjadega	100/150/150				
	Täisterarukkileib	20				
	Õunasektorid PRIA	40				
	Peedi-läätsesupp	150/180/200				
OODE	Must vormileib	20/30/30				
	Hapukoor	5				
<b>7.november TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>935/1187/1432</b>	<b>35/40/48</b>	<b>35/42/51</b>	<b>121/163/196</b>
HS	Riisipuder	130/180/200				
	Kirsiatia moos Rõngu Mahl AS	10g/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	130/150g/180g				
	Porgandi kangid PRIA	40				
LS	Minestrone supp värske tilliga	180/230/250				
	Hapukoor	5g/5g/10g				
	Kohupiimavaht banaaniga	100/120/150				
	Täisterarukkileib	20/30/30				
	Melon	40				
OODE	Muffin mustsõstra marjadega	70				
	Vaarika-täisterakaerahelbe mahedik	130/150/180				
<b>8.november KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1001/1158/1283</b>	<b>36/45/52</b>	<b>37/39/44</b>	<b>132/157/173</b>
HS	Piima-nisuhelbesupp	180/200/230				
	Täisterasepik juustuga	30/40/40				
	Kaalikas PRIA	40				
LS	Keedetud kartul	100/130/170				
	Kala pikkpoiss spinatiga	50/50/65				
	Koorekaste maitserohelisega	50/70/70				
	Riivitud porgand, aurutatud lillkapsas	50				
	Valged seesamiseemned	5				
	Täisteraleib	20/20/30				
	Banaan	40				
OODE	Tatrahautis punaste läätsede ja sibulatega	100/130/150				
	Jogurt mustikatega Pajumäe	130/150/180				
	Kodujuust	20/20/30				
<b>9.november NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>985/1225/1494</b>	<b>44/52/63</b>	<b>35/44/54</b>	<b>125/156/191</b>
HS	Ahjuomlett ürtidega	80/100/120				
	Jassi seemneleib	30				
	Soe mahlajook	100				
	Nuikapsas PRIA	40				
LS	Köögivilja püreesupp	180/200/250				
	Päevaliliseemned	5				
	Rõstitud sepiku kuubikud,leib	15/20				
	Apelsinitarretis	100/120/150				
	Naturaalne vahukoor	30				
	Pirn PRIA	40				
OODE	Orsotto uba ja juurikatega	100/130/170				
	Peenleib	20				
	Piim Saarema Mo	100				
<b>10.november REEDE KOKKU:</b>			<b>952/1100/1368</b>	<b>30/29/35</b>	<b>36/40/51</b>	<b>128/153/191</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>945/1158/1376</b>	<b>35/41/49</b>	<b>34/41/48</b>	<b>126/159/191</b>