

Tartu Lasteaed Hellik menüü November 2023 lasteaia nooremale rühmale 1-2(3)/3-5/6-7 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Täisterarukihelbest puder	130/180/200				
	Marjapüree	10g/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	130/150/180				
	Punane kapsas PRIA	40				
LS	Pilaff sealihaga (porgand,sibul,riis,liha,tom.)	180/200/230				
	Maasika-spinati smuuti	130/150/180				
	Leiburi Ruks täisterarukkileib 55%	20/20/30				
	Hiinakapsas, tomativiilud	50				
	Valged seesamiseemned	5g				
	Pirn PRIA	40				
OODE	Borš	150/200/230				
	Hapukoor 20%	5				
	Vormiruks	20/40				
27.november ESMASPÄEV KOKKU:			956/1148/1362	34/41/49	33/39/47	132/163/191
HS	7-viljahelbe puder linaseemnetega	130/180/200				
	Hibiskusete	100				
	Kirsiaiamoos Rõngu Mahl AS	10g/10g/20g				
	Porgandi kangid PRIA	40				
LS	Punane kalasupp (porgand, valge kala, kartul, sibul, tom.)	180/230/250				
	Kohupiimavaht	100/120/150				
	Röstitud kaerahelbed	10g/20g				
	Must vormileib	20/30/30				
OODE	Õuna sektorid PRIA	40				
	Ahjukoogiviljad	100/130/170				
	Leib	20				
	Kodujuustukaste	20/20/30				
28.november TEISIPÄEV KOKKU:			917/1149/1380	33/42/50	33/41/49	125/157/187
HS	Piima-nisuhelbest supp	180/200/250				
	Leiburi seemneseplik toorjuustuga	20g/40g/40g				
	Paprika PRIA	40				
LS	Ahjus küpsetatud kanaliha	50/50/65				
	Sõmer tatar	100/130/170				
	Seemnesegu, külm pres. oliiviõli	5g/5g				
	Soe koorekaste	30/50/60				
	Hapukapsas, aurutatud brokoli	50				
	Rukkileib Ruks	20/30				
OODE	Melon	40g				
	Makaronisalat (muna)	100/120/150				
	Õunakompott	130/150/180				
29.november KOLMAPÄEV KOKKU:			968/1159/1400	48/54/67	35/45/52	115/135/167
HS	Täistera kaerahelbepuder	130/180/200				
	Piim 3,8-4,2% PRIA	100				
	Pähklid	5				
	Porgand PRIA	40g				
LS	Frikadellisupp (veisehakkliha, kartul, porgand, sibul)	180/230/250				
	Marjane sepikuvorm	80/100/120				
	Vanillikaste (muna)	20g/20g/30g				
	Rukkileib	20/30/30				
OODE	Banaan	40g				
	Mulgipuder	100/130/170				
	Leib	20				
	Soe mahlajook	100				
30.november NELJAPÄEV KOKKU:			989/1207/1432	33/41/49	36/43/54	134/166/192
HS	Munahüve (muna)	80/100/120				
	Piim 2,5% PRIA	130/150/180				
	Leib	20g				
	Nuikapsas PRIA	40g				
LS	Peedikottlet	50/50/65				
	Koorekaste	30/50/70				
	Riivitud kapsas, punane redis, rukkola	50				
	Kartulipüree	100/130/170				
OODE	Apelsin	40				
	Muffin, õuna ja pohla (muna)	50/70/90				
	Metsmaasikajogurt, Pajumäe	130/150/180				
01.november REEDE KOKKU:			1067/1194/1450	38/41/50	43/48/59	133/150/183
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			981/1177/1407	38/44/53	36/43/52	128/154/184