

Tartu Lasteaed Helliik menüü November 2023 lasteaiia nooremale rühmale 1-2(3)/3-5/6-7 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Täisteraodrahelbepuder puder	130/180/200				
	Mustsõstrad PRIA	10g/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	130/150/180				
	Kapsas PRIA	40				
LS	Karrine kanakaste	100/120/150				
	Keedetud kartul	100/130/170				
	Täisteraleib Ruks	20/20/30				
	Õuna-kaneeli kompott	130/150/180				
	Kurgiviilud, riivitud kaalikas PRIA	50				
	Külmpressitud oliiviõli	5g				
OODE	Pirn PRIA	40g				
	Kõrvitsapüreesupp läätsedega	150/180/230				
	Ahjuleivad küüslauguga	20/20/30				
	Päevalilleseemned	3g/5g/5g				
13.november ESMASPÄEV KOKKU:			919/1151/1409	41/52/64	28/37/44	128/155/192
HS	Omlett	80/100/120				
	Võileib tomatiga	35				
	Piim 3,8-4,4%	100g				
	Värske kurk PRIA	40				
LS	Hernesupp sealihaga	180/230/250				
	Aprikoosi-musta ploomi-rosina tihekissell	100/120/150				
	Naturaalne vahukoor	20/20/30				
	Kodukandi rukkileib Eesti Pagar	20/20/30				
	Apelsin	40				
OODE	Siidjas risotto juurviljadega	100/130/170				
	Kummelitee	100				
	Vormileib	20				
14.november TEISIPÄEV KOKKU:			912/1117/1294	30/37/41	24/30/37	145/177/204
HS	Täistera rukkileib-piimasupp	180/200/230				
	Kaerasepik juustuga	30g/40g/40g				
	Porgand PRIA	40				
LS	Kodune kotlet	50/50/65				
	Koorekaste	30/50/60				
	Keedetud pasta	100/130/170				
	Seemnesegu	5g				
	Jääsalat, tomat, avokaado	50				
	Täisterarukkileib Ruks Leibur	20/20/30				
	Õun PRIA	40g				
OODE	Keedetud tatar	100/130/170				
	Kodujuustukaste	20/20/30				
	Sepik	20				
	Naturalne õuna mahlajook	100				
15.november KOLMAPÄEV KOKKU:			953/1188/1413	40/48/58	33/45/52	126/151/182
HS	Kaera-riisihelbepuder	130/180/200				
	Piim 3,5-4,2% PRIA	100				
	Kreekapähkel	5g				
	Kaalikas PRIA	40g				
LS	Hirsi-heigisupp maitserohelisega	180/230/250				
	Keefiri-mustikadessert	80/120/150				
	Karamellkaste	20/20/30				
	Täisteraleib	20/30/30				
	Banaan	40				
OODE	Kartuli-pastinaagipüree	100/130/150				
	Tomati-hapukooresalat	30				
	Kakao	100				
16.november NELJAPÄEV KOKKU:			930/1220/1462	36/47/55	33/42/51	121/164/199
HS	Piima-nisuhelbesupp	180/200/230				
	Leib munavõiega	30/50/55				
	Nuikapsas PRIA	40				
LS	Uhepajatoit kikerhernestega	130/150/180				
	Aurutatud brokoli, tomat	50				
	Rukkileib	20				
	Odrakarask	50g				
	Soe mahlajook	100				
	Ploom PRIA	40				
OODE	Käsitöö müsli (rosin, mandli laastud, helbed, mesi)	30/50/60				
	Maasika jogurt, Pajumäe	100/130/150				
17.november REEDE KOKKU:			955/1243/1466	31/39/46	37/47/56	123/166/196
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			932/1162/1380	36/43/51	30/42/49	125/158/183