

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	Täistera 4-viljahelbest puder	130/180/200				
	Mangokuubikud	10g/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	130/150/180				
	Tomat PRIA	40				
LS	Värviline kanasupp (paprika,porgand,maitseroheline)	180/230/250				
	Maasika-kohupiimavaht	100/120/150				
	Täisteraleib Ruks	20/30/30				
	Pirni sektorid PRIA	40				
OOD	Tatrahautis läätse ja sibulaga	100/130/170				
	Jogurti-tillikaste	20/30/30				
	Sepik 'Kodukakk'	20				
<b>20.november ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>963/1189/1398</b>	<b>35/43/50</b>	<b>31/38/45</b>	<b>141/173/205</b>
HS	Piima-hirsisupp	180/200/230				
	Leib juustupasteediga	30g/55g/55g				
	Porgandi kangid PRIA	40				
LS	Ahjus küpsetatud valge kala	50/50/65				
	Sõmer riis	100/130/170				
	Rukkileib	20/20/30				
	Seemnesegu, külmpressitud oliiviõli	5g/5g				
	Riivitud kaalikas, ananass, värske lehtsalat	50				
	Soe sidrunikaste	30/50/60				
OOD	Õuna sektorid PRIA	40				
	Köögiviljaragu	100/130/170				
<b>21. november TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>960/1200/1450</b>	<b>27/31/39</b>	<b>45/56/68</b>	<b>114/146/174</b>
HS	Mannapuder	130/180/200				
	Maasikamoos 'Rõngu mahl'	10g/10g/20g				
	Naturaalne õuna-mustika mahlajook 100%	100				
LS	Kaalikas PRIA	40				
	Rassolnik sealihast värske maitserohelisega	180/230/250				
	Vaniljepuding (muna)	100/120/150				
	Marjapüree	10g/10g/20g				
	Horeca teraleib seemnetega	20/40/40				
OOD	Apelsin	40g				
	Kartulisalat hapukoorega (muna,porgand,kartul,hap.kurk)	100/120/150				
	Kuslapuujuogurt, Pajumäe	130/150/180				
<b>22.november KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>891/1104/1301</b>	<b>35/43/50</b>	<b>29/37/43</b>	<b>122/153/179</b>
HS	Munaroog keedusingi ja porru sibulaga	80/100/120				
	Piim 2,5% PRIA	100/150/180				
	Võileib värske kurgiga	35				
	Lillkapsas PRIA	40g				
LS	Värskekapsahautis veise hakklihaga	100/120/150				
	Keedetud kartul	100/130/170				
	Rukkileib	20g/20g/30g				
	Riivitud punapeet, õun	50g				
	Päevalilleaseemned	5g				
	Kama-keefirijook	130/150/180				
OOD	Banaan	40g				
	Pasta kõrvitsa-koorekastmes	100/130/170				
<b>23.november NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>999/1169/1418</b>	<b>38/43/54</b>	<b>34/41/49</b>	<b>139/166/197</b>
HS	8-vilja täisterahelbest puder kliidega	130/180/200				
	Õunakuubikud	10g/10g/20g				
	Soe mahlajook	100				
	Nuikapsas PRIA	40				
LS	Guljašš supp ubadega, maitserohelisega, lihata	180/230/250				
	Marja tarretis	80/120/150				
	Naturaalne vahukoor	20g/20g/30g				
	Vormiruks	20/30/30				
	Kiivi	40				
OOD	Täistera kaerahelbe-porgandikook	50/70/90				
	Piim 3,5%-4,2% PRIA	100				
<b>24.november REEDE KOKKU:</b>			<b>894/1135/1364</b>	<b>29/37/44</b>	<b>34/41/53</b>	<b>121/157/182</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>949/1151/1377</b>	<b>33/39/48</b>	<b>35/43/54</b>	<b>129/162/189</b>