

Tartu Lasteaed Helliik menüü 13.11-17.11.2023 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmis toidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1163</b>	<b>40,70</b>	<b>37,77</b>	<b>168,43</b>		
HS	Kaheksaviljapuder	200					1,2	Kaheksaviljajahelbed, Piim R2,5%
	Kirss	20						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria lillkapsas	70						
LS	Kreemjas läätse - köögiviljakarri, mahe läätсед	130					2	Sibul, porgand, suvikõrvits, küüslauk, vahukoor, läätсед
	Keedetud riis	130						
	Valge redis	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11,6	
	Mustsõstra - kama muhedik	150					1,2	m/a jogurt R 2,5 %, mustsõstar, kama jahu
	Pria õun	80						
	Jassi seemneleib	30					1,2	
OODE	Piima - lõuna - eesti tangusupp	150					1,2	Lõuna-eeesti tang, Piim R 2,5%
	Rukkisepik	30					1,2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1178</b>	<b>37,04</b>	<b>33,85</b>	<b>182,88</b>		
HS	Maisimannapuder	200					2	Maisimanna, Piim R2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Rassolnik sealihaga	200					1	Sibul, porgand, sealiha, odrakruup, hapukurk, kartul, till
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Marja- rukkivaht	100					1	Marjasegu, rukkijahu, mahl
	Piim, R 2,5%	50					2	
	Pria pirn	80						
	Täisterasepik	40					1,2	
OODE	Tatar hakklihaga	150						Hakkliha, porgand, sibul, küüslauk, petersell, tatar, till
	Külm jogurtikaste	30					2	
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	40					1,2	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1167</b>	<b>43,52</b>	<b>36,53</b>	<b>170,75</b>		
HS	Nisuhelbepuder, mahe nisuhelbed	200					1,2	Nisuhelbed, Piim R 2,5 %
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria valge redis	70						
LS	Ahjulõhefileetükid	50					4	Lõhe
	Valge kaste maitserohelisega	50					1,2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud kartulid, mahe kartul	130						Kartul, piim R 2,5 %, või R 82%
	Porgand, mahe	40						
	Kaalikas	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11,6	
	Ahjuõunasmuuti	150					2	Õun, m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %
	Melon	80						
OODE	Täistera rukkileib	30					1,2	
	Värskekapsasupp kalkunilihaga	150						Porgand, sibul, kartul, kapsas, kalkuniliha, till, petersell
	Kaerasepik	30					1,2	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1164</b>	<b>39,80</b>	<b>51,57</b>	<b>136,24</b>		
HS	Munapuder	130					1,2,3	Muna, Piim R 2,5%, nisujahu, till
	Rukkileib juustuvõiga	30					1,2	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria mahe porgand	70						
LS	Kana-köögiviljasupp	200						Kanaliha, sibul, porgand, kartul, uba, kapsas
	Kakao - jogurtidessert	130					2	Kakao, kohupiimapasta R5%, m/a jogurt R2,5%,
	Marja toormoos	20						
	Pria õun	80						
	Täisterasepik	30					1,2	
OODE	Kartuli - hapukoorevorm	150					2	Kartul, sibul, hapukoor R 20%, riivjuust R 23%
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Rehe rukkivormileib	30					1,2	
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>1206</b>	<b>37,75</b>	<b>42,22</b>	<b>169,28</b>		
HS	Piima - täisterakaerahelbesupp, mahe kaerahelbed	200					1,2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Sepik ürdivõiga	30					1,2	
LS	Pria kaalikas	70						
	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga, mahe veisehakkliha	50					1,2,3	Veisehakkliha, sibul, muna, kaerasepik, küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1,2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud makaronid, mahe makaronid	130					1	
	Peet	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11,6	
	Maasikakissell	150						maasikad, tärklis
Banaan	80							
OODE	Kodukandi rukkileib	20					1,2	
	Õuna-kõrvitsakook	80					1,2,3	Muna, keefir R 2,5 %, nisujahu, kaerajahu, kõrvits, õun, kõrvitsaseemned
	Pria piim, mahe	150					2	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>1176</b>	<b>39,76</b>	<b>40,39</b>	<b>165,52</b>		