

Tartu Lasteaed Helli menuü 20.11-24.11.2023 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoid u kaal, grammi	Toiduener- gia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesik- ud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMAPÄEV KOKKU :			1173	37,84	32,51	188,90		
HS	Rukkihelbepuder, mahe rukkihelbed	200					1,2	Rukkihelbed, Piim R2,5%
	Või	20					2	
	Marjasegu	20						
	Pria piim, mahe	100					2	
LS	Pria kurk	70						
	Frikadellisupp, mahe veisehakkliha	200					2	Veisehakkliha, veise supikogu, kartul, porgand, sibul, till,
	Kohupiimavaht	130					2	Kohupiimapasta R5%, m/a jogurt R2,5%
	Aedmarjamoos	20						
	Pria pirn	80						
CODE	Kodukandi rukkileib	30					1,2	
	Ahjupirukas köögivilja-juustukattega	80					1,2	Ahjupirukas, brokoli, lillkapsas, porgand, tomat, sibul, paprika ,riivjuust R 23%
	Kummeli tee	100					2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1180	44,70	31,85	184,52		
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe kaerahelbed	200					1,2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Või	0					2	
	Maasika toormoos	20						
	Pria piim, mahe	150					2	
LS	Pria mahe porgand	70						Sealiha, sibul, küüslauk
	Hautatud sealihatükid	50						Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Koorekaste tilliga	50					1,2	
	Keedetud päri kuskuss	130					1	
	Aurutatud rohelised oad	40						
	Kaalikas	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11,6	Maasikad, m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %
	Maasikasmuuti	150					2	
	Pria õun	80						
	Kodukandi rukkileib	20					1,2	Neljaviijahelbed, Piim R2,5%
CODE	Piima - neljaviljasupp	150					1,2	
	Täisterasepik	20					1,2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1180	47,16	42,02	152,61		
HS	Omlett juustuga	130					2,3	Muna, piim, riivjuust R 23%
	Sepik oa - tomatipasteediga	30					1	
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria valge redis	70						
LS	Selge kalasupp	200					4	Valge kalafilee, kartul, sibul, porru, porgand, till
	Vanilje-kooretarretis	150					2	piim R 2,5 %, vahukoor R 35 %, toiduzelatiin
	Marja toormoos	20						
	Banaan	80						
	Kaerasepik	30					1,2	
CODE	Makaronid kalkunilihaga, mahe makaronid	150					1	Pasta, kalkuniliha, sibul, porgand
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Jassi seemneleib	30					1,2	
NELJAPÄEV KOKKU :			1168	40,75	38,35	167,44		
HS	Piima-mannasupp	200					1,2	Manna, Piim R2,5%
	Rukkivõileib sulatatud juustuga	30					1,2	
	Pria paprika	70						
LS	Kana-lillkapsahautis	130						Broilerikuubikud, lillkapsas, sibul, porgand, küüslauk, till
	Ahjupartulid ürtidega, mahe kartul	130						
	Peet	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11,6	
	Pria keefir, mahe	150					2	
	Melon	80						
	Täisterasepik	30					1,2	
CODE	Bataadipüreesupp	150					2	Kartul, bataat, kohvikoor R 10 %, sibul, porgand, küüslauk
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1,2	
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1,2	
REEDE KOKKU :			1169	36,96	50,88	143,40		
HS	Riisipuder	200					2	Riis, piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Kreemjas kaunviljasupp riisiga	200						Sibul, kohvikoor R 10%, porgand, uba, riis, porru, petersell
	Teraviljajaht, mahe neljaviljahelbed	130					1,2	neljaviljapuder, kohupiim R 0,5 %, vahukoor R 35%
	Maasika toormoos	20						
	Pria õun	80						
	Kaerasepik	30					1,2	
CODE	Mulgipuder, mahe kartul	150					1,2,3	Kartul, odrakruup, sibul, piim R 2,5 %
	Hapukoor, R 20 %	10						
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Rehe rukkivormileib	30						
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1174	41,48	39,12	167,37		