

Tartu Lasteaed Hellik menüü 27.11-01.12.2023 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoi du kaal, grammi	Toiduener gia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1165</b>	<b>44,90</b>	<b>35,37</b>	<b>170,94</b>		
HS	Nisuhelbepuder, mahe nisuhelbed	200					1,2	Nisuhelbed, Piim R 2,5 %
	Mustsõstar	20						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria kurk	70						
LS	Hautatud kalkuniliihatükid	50						Kalkuniliha, sibul, küüslauk
	Valge kaste maitserohelisega	50					1,2	Piim R2,5,nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud tatar	130						
	Porgand, mahe	40						
	Peet	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11,6	
	Marja-keefirikokteil	150					2	Marjasegu, keefir R 2,5 %
	Pria piim	80						
	Jassi seemneleib	30					1,2	
OODE	Piima - hirsihelbesupp	150					2	Hirsihelbed,Piim R 2,5%
	Rukkisepik	30					1,2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1154</b>	<b>35,65</b>	<b>41,17</b>	<b>162,11</b>		
HS	Maisimannapuder	200					2	Maisimanna,Piim R 2,5%
	Aedmaasikamoos	10						
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100					2	
	Pria mahe porgand	70						
LS	Kana - nuudlisupp	200					1	pasta, porgand, sibul, kartul, till, kanaliha
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150					1,2	Õun, kõrvits, ingver, riivleib, kohupiimapasta R 3 %
	Melon	80						
	Täisterasepik	30					1,2	
OODE	Kartuliroog hakkliahaga	150						Sibul, hakkliha, kartul
	Pria keefir, R 2.5%	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1,2	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1151</b>	<b>35,55</b>	<b>34,74</b>	<b>178,50</b>		
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe täisterakaerahelbed	200					1,2	Täisterakaerahelbed,piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, R 2,5 %	150					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Kala pikkpoiss	50					1;11;2;3;4	Kalahakkliha, sibul, muna, sepik, seemneseegu
	Valge kaste maitserohelisega	50					1,2	Piim R2,5,nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud kartulid, mahe kartul	130						
	Valge redis	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11,6	
	Rabarberikissell	150						Rabarber, tärklis
	Pria õun	80						
OODE	Kaerasepik	30					1,2	
	Juurviljapüreesupp	150					2	
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1,2	Kartul, porgand, kaalikas, kapsas, kohvikoor R 10%, sibul
	Jassi seemneleib	30					1,2	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1194</b>	<b>45,73</b>	<b>47,65</b>	<b>143,11</b>		
HS	Ahjuomlett	130					1,2,3	Muna,Piim R 2,5%, nisujahu, till
	Sepik kanavõidega	30					1,2	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria tomat	70						
LS	Hakklisupp	200					1,3	Hakkliha, kartul, sibul, porgand
	Maasikakreem riisiga	130					2	riis, vahukoor R 35 %, maasikad, m/a jogurt R 2,5 %
	Banaan, mahe	80						
	Täisterasepik	30					1,2	
OODE	Köögivilja - tatarroog sealihaga	150						Sealiha, tatar, porgand, kaalikas, sibul, küüslauk, petersell
	Külm hapukoorekaste	30					2	Hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, till
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Rehe rukkivormileib	20					1,2	
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>1193</b>	<b>33,34</b>	<b>41,16</b>	<b>174,67</b>		
HS	Piima- odrahelbesupp, mahe odrahelbed	200					1,2	Odrakruup,piim R 2,5%
	Rukkivõileib värske kurgiga	30					1,2	
	Pria valge redis	70						
LS	Porgandi-kikerherme kottlet	50					1	kikkerhernes, sibul, porgand, küüslauk, nisujahu
	Koorekaste peterselliga	50					1,2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,petersell
	Keedetud riis	130						
	Värske kapsas	40						
	Kaalikas	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11,6	
	Jõhvikasmuuti	150					2	m/a jogurt R 2,5 %, banaan, jõhvikas
	Pria piim	80						
OODE	Kodukandi rukkileib	20					1,2	
	Šokolaadikook	80					1;2;3	Kakao, nisujahu, m/a jogurt R 2,5 %, muna
	Pria piim, mahe	150					2	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1171</b>	<b>39,03</b>	<b>40,02</b>	<b>165,87</b>		