

Tartu Lasteaed Helliik menüü 06.11-10.11.2023 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmi stoidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1179	36,39	36,92	178,26		
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed	200					1,2	Odrahelbed, Piim R 2,5%
	Või	10					2	
	Maasikas	20						
	Pria piim, mahe	100					2	
LS	Pria kapsas	70					9	
	Köögiviljasupp valgete ubadega	200						Sibul, porgand, porru, uba, kartul, till, petersell
	Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	130					1,2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiim R 5 %, banaan, marjasegu, täisterakaerahelbed
	Pria pirn	80						
CODE	Kaerasepik	40					1,2	
	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga, mahe kartul	150					2	Kartul, riivjuust R 23% ,tomat
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Rehe rukkivormileib	30					1,2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1155	43,75	39,63	158,81		
HS	Hirspuder	200					2	Hirss, piim R 2,5%
	Või	10					2	
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, mahe	150					2	
LS	Pria tomat	70						
	Kodused kananagitsad	50					1,2;3	Kanaliha, muna, riivsaia, maisijahu, m/a jogurt R 2,5 %
	Valge kaste maitserohelisega	50					1,2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Kartulipuder, mahe kartul, mahe piim	130					2	
	Kaalikas	40						
	Peet	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11,6	
	Kirsi-banaani keefirikokteil	150					2	keefir R 2,5 %, banaan, kirss
CODE	Pria pirn	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1,2	
	Piima- tatra supp	150					2	Tatar, piim R 2,5%
	Täisterasepik	30					1,2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1151	42,34	27,77	186,43		
HS	Neljaviiljapuder, mahe neljaviljahelbed	200					1,2	Neljaviiljahelbed, piim R 2,5%
	Või	0					2	
	Jõhvikapüree	20						
	Puuvilja mahlajook	100					2	
LS	Pria nuikapsas	70						
	Kalaseljanka	200					4	Mintafilee, lõhe, sibul, hapukurk, kartul, tomatipasta 28-30%
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Marjane sepikuvorm	80					1,2,3	sepik, marjasegu, piim R 2,5 %, muna, või R 82 %
	Piim, R 2,5%	50					2	
	Pria õun	80						
CODE	Kaerasepik	30					1,2	
	Sealiharisoto	150						Sealiha, sibul, porgand, herved, paprika, mais, riis, küüslauk
	Pria keefir, mahe	100						
Jassi seemneleib	30					1,2		
NELJAPÄEV KOKKU :			1176	42,77	42,83	158,01		
HS	Piima - rukkileib, mahe rukkileib	200					1,2	Rukkileib, Piim R2,5%
	Või	5					2	
	Rukkileib ahjukalaga	30					1,2,4	
	Pria mahe porgand	70						
LS	Hakklihakaste veiselihast, mahe veisehakkliha	130					1,2	Veisehakkliha, sibul, nisujahu, hapukaar R 20%, till
	Keedetud tatar	130						
	Värske kapsas	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11,6	
	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Melon	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1,2	
CODE	Kana-läätse supp, mahe läätse	150						Sibul, porgand, porru, läätsed, kartul, till, petersell, kanaliha
	Täisterasepik	30					1,2	
REEDE KOKKU :			1187	47,75	48,81	139,70		
HS	Ahjuomlett	130					1,2,3	Muna, Piim R 2,5%, nisujahu, till
	Võisepik lihaga	30					1,2	
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria valge redis	70						
LS	Brokolipüreesupp kalkunilihaga	200					2	Kartul, brokoli, kohvikoor R 10 %, sibul, küüslauk, kalkuniliha
	Röstitud sepikukuubikud	10					1,2	
	Jogurti - maasikatarretis	130					2	m/a jogurt R 2,5 %, maasikad, toiduzelatiin, vahukoor R 35 %
	Marjakaste	20						
	Banaan	80						
	Kodukandi rukkileib	20					1,2	
CODE	Juustusai	80					1,2,3	Pärmi taigen, nisujahu, või R 82 %, muna, riivjuust R 23%
	Piparmündi tee	100						
NÄDALA KESKMINE KOKKU :			1170	42,6	39,19	164,24		