

Taara pst 8

Tartu Lasteaed Helliik menüü Aprill 2024 lasteaia nooremale rühmale 1-2(3) 3-5 ja 6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Täistera 4-viljapuder	130/180/200				
	Õuna-vanillimoos, Rõngu	10g/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	130/150/180				
	Kapsas, paprika PRIA	40				
LS	Guljašš sealihast	100/120/150				
	Keedetud kartul	100/130/170				
	Oliiviõli	5				
	Valge redis, kurk PRIA	50				
	Leib	20/20/30				
	Keefir PRIA	100				
	Banaan	40				
	Kõrvitsapüreesupp läätsetega	150/180/230				
OODE	Päevaliliseemned	5				
	Ahjuleivad küüslauguga	15/20/30				
1.aprill ESMASPÄEV KOKKU:			1018/1177/143	39/47/56	43/49/59	118/136/169
HS	Nisuhelbest puder	130/180/200				
	Mustsõstar PRIA	10g/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	130/150/180				
	Kaalikas PRIA	40				
LS	Koorene lõhesupp porruga (K)	180/230/250				
	Rukkileib	30				
	Kohupiimavaht	100/120/150				
	Puuviljasalat (õun, kiivi, pim, apelsin, maasikas)	20/20/30				
	Õuna sektorid PRIA	40				
OODE	Kartuli-kikerhernepüree	100/130/170				
	Banaani smuuti	130/150/150				
	Võileib tomatiga	35				
2.aprill TEISIPÄEV KOKKU:			934/1182/1328	39/49/55	38/47/53	112/142/160
HS	Piima-rukkihelbesupp	180/200/230				
	Leib munavõiega	35/50/55				
	Porgandi kangid PRIA	40				
LS	Kodune kotlet sea-veisehakklihast (PT)	50/50/65				
	Keedetud täiterapasta	100/130/170				
	Vormiruks 57% täistera	20/20/30				
	Soe koorekaste	30/50/60				
	Seesami seemned	5g				
	Tomativilud, murulauk	50				
	Apelsin	40				
	Köögiviljasalat hapukoorega (muna)	100/130/170				
OODE	Ingveritee	130/150/180				
	Täisterasepik	20				
3.aprill KOLMAPÄEV KOKKU:			1026/1200/145	39/44/53	43/51/62	122/145/174
HS	Munahüüve ürtidega	80/100/120				
	Seemneleib	20/20/30				
	Kakao	100				
	Redis PRIA	40				
LS	Peedisupp kanalihast maitserohelisega	180/230/250				
	Hapukoor 20%	5g/5g/10g				
	Maasika marjadest valmistatud tarretis	100/120/150				
	Must vormileib	20/30/30				
	Naturaalne vahukoor	20/20/30				
	Pirn Pria	40				
OODE	Pilaff põlduba ja paprikaga	100/130/170				
	Peenleib	20				
	Piim 3,8-4,2 PRIA	100				
4.aprill NELJAPÄEV KOKKU:			913/1156/1378	35/42/48	31/38/44	132/169/202
HS	Piima-kruubisupp	180/200/250				
	Kodune sepik 'Leibur' keedusingi-toorjuustumäärdega	40				
	Lillkapsas PRIA	40				
LS	Aedvilja vormiroog (muna,kartul,kaps.,porg.,juust)(LV)	130/180/200				
	Jääsalat, tomat, kurk	50				
	Oliiviõli	5				
	Pähklisegu	5				
	Rukkileib 'Leibur'	20/20/30				
	Piim 2,5% PRIA	60/60/80				
	Kamavaht	60/60/80				
	Ploom Pria	40				
	Halvaa saiake, kaera/rukkijahu	50/70/90				
OODE	Kiivi-banaani-kurgi smuuti	150				
	5.aprill REEDE KOKKU:			973/1179/1390	38/44/52	37/44/52
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			972/1189/1400	38/45/53	39/46/54	121/151/181