

Tartu Lasteaed Hellik 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	4-viljahelbest puder kliidega	130/180/200				
	Vaarika-mustsõstramoos Rõngu	10/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	100				
	Nuikapsas PRIA	40				
LS	Hapukapsasupp maitserohelise ja sealihaga	180/230/250				
	Hapukoor Pajumäe	5g/5g/10g				
	Banaani-kohupiimavaht	100/120/150				
	Vormiruks 57% täistera	20/30/30				
OODE	Melon	40				
	Pasta köögiviljakastmes	100/130/170				
	100% õunamahlajook	100				
	Rukkileib	20				
8.aprill ESMASPÄEV KOKKU:			918/1154/1366	38/48/56	30/38/44	126/160/190
HS	Täistera kaerahelbest puder	130/180/200				
	Marjapüree	10g/10g/20g				
	Piim 3,8-4,2% PRIA	100				
	Kaalikas PRIA	40				
LS	Ahjus küpsetatud seakaelakarbonaat (PT)	50/50/65				
	Soe koorekaste, hapukoor Pajumäe	30/50/60				
	Keedetud kartul	100/130/170				
	Hautatud kapsas, värske kurk PRIA	50				
OODE	Jõhvikajook	100				
	Rukkileib	20/20/30				
	Mandariin	40				
	Porgandipüreesupp läätsetega	150/180/230				
	Päevalilleseemned	5g				
	Sepiku krutoonid küüslauguga	15/20/25				
9.aprill TEISIPÄEV KOKKU:			989/1186/1437	29/34/41	43/52/63	124/149/182
HS	Nuudliomlett	80/100/120				
	Rukkikama-keefirijook	100				
	Võileib tomatiga	35g				
	Porgandi kangid PRIA	40				
LS	Kana-makaronisupp maitserohelisega	180/230/250				
	Jogurtitarretis kirssidega	80/120/150				
	Karamellikaste	20				
	Täisterarukkileib Ruks	20/30/30				
OODE	Õun PRIA	40				
	Kartuli-juurviljapüree	100/130/170				
	Hapukoorekaste tilliga	20/20/30				
	Peenleib	20				
10.aprill KOLMAPÄEV KOKKU:			929/1183/1422	32/42/49	39/49/60	115/146/174
HS	Piima-mannasupp, piim 3,8-4,2%	180/200/250				
	Leib porgandi-juustumäärdega	45				
	Kapsas, paprika PRIA	70				
LS	Valge kala-koorekastmes porru sibulaga (K) (PT)	100/120/130				
	Sõmer riis kurkumiga	100/130/170				
	Täisterarukkileib	20/20/30				
	Punane peet, aurutatud lillkapsas	50				
OODE	Rohelised kõrvitsaseemned	10g				
	Apelsin	40				
	Köögiviljaraguu	100/130/170				
	Jäätee	130/150/180				
	Leib rohelise võiega	25				
11.aprill NELJAPÄEV KOKKU:			921/1066/1283	35/41/49	35/39/47	120/142/169
HS	Täistera rukkibelbepuder	130/180/200				
	Mangopüree	10g/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	100				
	Punane kapsas PRIA	40				
LS	roh.uba)(LV)	180/230/250				
	Riisi-mandlipuding (piim,mandel,rosin,vanilje suhkur,muna)	100/120/150				
	Segumarja toormoos	10g10g20g				
	Täisterarukkileib	30				
OOD	Pim PRIA	40				
	Kaneelirull,rukkii/kaerajahu, muna	50/70/90				
	Kuslapuujuogurt, Pajumäe	150				
12.aprill REEDE KOKKU:			993/1217/1409	38/46/52	35/41/49	142/176/201
NADALA KESKMIINE KOKKU:			950/1161/1385	34/43/50	36/43/53	127/156/185