

Teemapäevad: Tähed taldrikus Peep Petersoni road

Vasara 50, Tähe 4		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
Tartu Lasteaed Helli menuü 01.04.-05.04.2024 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele								
ESMASPÄEV KOKKU :			1171	45.29	29.67	182.44		
HS	Nisuhelbepuder, mahe nisuhelbed	200					1,2	Nisuhelbed, Piim R 2,5 %
	Kirss	20						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Läätsesupp sulajuustuga	200					2	Sibul, porgand, apelsin, läätsed, sulatatud juust, petersell
	Kohupiimakreem	130					2	Kohupiimapasta R5%, m/a jogurt R2,5%
	Marjapüree	20						
	Pria õun	80						
OODE	Rukkisepik	30					1;11;2	
	Kartulivormiroog, mahe kartul	150					10;2;3	Sibul, paprika, spinat, kartul, muna, maitsestatata jogurt R 2,5 %, riivjuust R 23 %
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1190	52.26	49.72	133.49		
HS	Ahjuomlett	130					1;2;3	Muna, Piim R 2,5%, nisujahu, till
	Sepik kanavõidega	30					1;2	
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50					4	Forell
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud täisterapasta	130					1;3	
	Porgand, mahe	40						
	Aurutatud roheline herned	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Kolmemarja smuuti	150						Mustsõstar, maasikas, vaarikas
	Pria piim	80						
OODE	Rehe rukkivormileib	20					1;11;2	
	Sealiha - aedviljasupp, mahe kartul	150						Sealiha, porgand, kartul, sibul, roheline uba, kapsas
	Kaerasepik	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1181	42.47	34.36	177.67		
HS	Neljaviiljapuder, mahe neljaviljahelbed	200					1;2	Neljaviiljahelbed, Piim R2,5%
	Jõhvikapüree	10						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria nuikapsas	70						
LS	Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga , mahe kartul	200					2	Kartul, suvikõrvits, sibul, küüslauk, toorjuust r22%, sidrunimahla, kana kuubik
	Rõstitud sepikkuubikud	10					1;2	
	Maasikatarretis	130						Maasikas, toiduzelatiin, õuna-kirsi mahl
	Vahukoor	10					2	
	Apelsin	80						
	Täistera rukkileib	30					1;11;2	
	Tatar hakklihaga, mahe veisehakkliha	150						Hakkliha, porgand, sibul, küüslauk, petersell, tatar, till
OODE	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Täisterasepik	30					1;11;2	
	NELJAPÄEV KOKKU :			1178	39.74	43.94	158.59	
HS	Piima - täisterakaerahelbesupp, mahe täisterakaerahelbed	200					1;2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Rukkivõileib värskel kurgiga	30					1;2	
	Pria tomat	70						
	Hautatud sealihatükid	50						Sealiha, sibul, küüslauk
LS	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud kartulid, mahe	130						
	Hiinakapsas	40						
	Värskel paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria piim, R 2,5 %	150					2	
	Banaan	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
OODE	Peedisupp, mahe kartul	150						Peet, tomatipasta 28-30 %, porgand, sibul, kartul
	Hapukoor, R 20 %	20					2	
	Kaerasepik	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :			1195	31.01	47.93	162.73		
HS	Hirspuder	200					2	Hirss, piim R 2,5%
	Õunamoos	10						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria porgand, mahe	70						
LS	Hakkliha - köögiviljasupp, mahe kartul	200						hakkliha kodune, kartul, riis, porgand, sobul, roheline uba, till
	Marja-jogurtidessert müsli	130					1;2;6	M/a jogurt r2,5%, marjasegu, vahukoor r35%, želatiin, täisterakaerahelbed, linaseemned, päevaliliseemned, maapähkel röstitud purustatud, rosina
	Kiivi	80						
OODE	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
	Kaneelirull	80					1;2;3	Taigen leht, või R 82 %
	Soe kummeli - apelsini jook	100						
NÄDALA KESKMIINE KOKKU :			1183	42.15	41.12	162.98		