

Teemapäevad: Tähed taldrikus Robert Rooli road

Vasara 50, Tähe 4

| Tartu Lasteaed Helliik menüü15.04-19.04.2024 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele | | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen | Koostisosad |
|--|---|--------------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|------------|---|
| ESMASPÄEV KOKKU : | | | 1177 | 42.08 | 37.53 | 168.48 | | |
| HS | Täisterakaerahelbepuder, mahe kaerahelbed | 200 | | | | | 1;2 | Täisterakaerahelbed,piim R 2,5% |
| | Maasikas | 20 | | | | | | |
| | Pria piim, mahe | 100 | | | | | 2 | |
| | Pria kurk | 70 | | | | | | |
| LS | Köögiviljasupp, mahe kartul | 200 | | | | | | Porgand, sibul, kaalikas, kapsas, kartul, läätsed, till |
| | Kamavaht | 130 | | | | | 1;2 | Vahukoor r35%, kohupiim r0,5%, m/a jogurt r2,5%, kama jahu |
| | Aedmaasikamoos | 10 | | | | | | |
| | Pria õun | 80 | | | | | | |
| OODE | Kaerasepik | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| | Makaroniroog juustuga, mahe pasta | 150 | | | | | 1;2;3 | Pasta.rivjuust R 23%,piim R 2,5%,muna |
| | Mustsõstra mahlajook | 100 | | | | | | |
| | Rehe rukkivormileib | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| TEISIPÄEV KOKKU : | | | 1176 | 44.00 | 40.78 | 160.26 | | |
| HS | Keedetud muna, mahe | 40 | | | | | 3 | |
| | Rukkileib ürdikohupiimaga | 60 | | | | | 1;2 | |
| | Pria piim, mahe | 100 | | | | | 2 | |
| | Pria paprika | 70 | | | | | | |
| LS | Kala pikkpoiss | 50 | | | | | 1;11;2;3;4 | Kalahakkliha, sibul, muna, sepik, seemnesegu |
| | Koorekaste tilliga | 50 | | | | | 1;2 | Kohvikoor R 10%,nisujahu,till |
| | Kartulipuder, mahe kartul | 130 | | | | | 2 | |
| | Hiinakapsas | 40 | | | | | | |
| OODE | Värske kurk | 40 | | | | | | |
| | Seemne-pähklisegu | 10 | | | | | 11;6 | |
| | Mustsõstrakissell | 150 | | | | | | Mustsõstar, tärklis |
| | Banaan | 80 | | | | | | |
| OODE | Kodukandi rukkileib | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| | Talupojasupp sealihaga, mahe kartul | 150 | | | | | 1 | Sealiha, odratang, sibul, porgand, kartul, kaalikas, juurseller, petersell |
| | Hapukoor, R 20 % | 10 | | | | | 2 | |
| | Täisterasepik | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| KOLMAPÄEV KOKKU : | | | 1177 | 39.47 | 24.45 | 201.64 | | |
| HS | Nisuhelbepuder, mahe nisuhelbed | 200 | | | | | 1;2 | Nisuhelbed, Piim R 2,5 % |
| | Aedmarjamoos | 10 | | | | | | |
| | Pria piim, mahe | 100 | | | | | 2 | |
| | Pria porgand, mahe | 70 | | | | | | |
| LS | Tomatine frikadellisupp , mahe veisehakkliha | 200 | | | | | 1;3;4 | Weisehakkliha, sibul, küüslauk, riivsa, muna, tomatipasta, porgand, kartul, porrulauk, till |
| | Keefirtarretis | 130 | | | | | 2 | Keefir R 2,5 %, toiduželatiin |
| | Marjapüree | 20 | | | | | | |
| | Pria piim | 80 | | | | | | |
| OODE | Jassi seemneleib | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| | Kana magushapus kastmes | 100 | | | | | 11 | Kana kuubik, purustatud tomat, sibul, maisitärklis, sidrunimahl, tomatipasta, küüslauk, paprika, seesamiseemned |
| | Keedetud riis, mahe riis | 100 | | | | | | |
| | Õuna mahlajook, mahe õunamahl | 100 | | | | | | |
| NELJAPÄEV KOKKU : | | | 1165 | 43.95 | 37.40 | 163.71 | | |
| HS | Piima - viieviljahelbesupp | 200 | | | | | 1;2 | Viieviljahelbed,Piim R2,5% |
| | Võisepik juustuga | 30 | | | | | 1;2 | |
| | Pria kaalikas | 70 | | | | | | |
| | Ahjusealiha | 50 | | | | | | Sealiha |
| LS | Valge kaste maitserohelisega | 50 | | | | | 1;2 | Piim R 2,5 %, nisujahu, või R 82 %, till, petersell |
| | Keedetud kartulid, mahe | 130 | | | | | | |
| | Peet, mahe | 40 | | | | | | |
| | Valge redis | 40 | | | | | | |
| OODE | Seemne-pähklisegu | 5 | | | | | 11;6 | |
| | Pria piim, R 2.5 % | 150 | | | | | 2 | |
| | Kiivi | 80 | | | | | | |
| | Kanepiseemneleib rukkiteradega | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| OODE | Värskekapsasupp lihata | 150 | | | | | | Kapsas, kartul, porgand, sibul, till |
| | Täisterasepik | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| REEDE KOKKU : | | | 1184 | 44.82 | 54.35 | 131.76 | | |
| HS | Hirspuder | 200 | | | | | 1;2 | Hirss,piim R 2,5% |
| | Aedmarjamoos | 10 | | | | | | |
| | Pria piim, mahe | 100 | | | | | 2 | |
| | Pria kurk | 70 | | | | | | |
| LS | Brokolipüreesupp kalkunilihaga, mahe kartul | 200 | | | | | 2 | Kartul, brokoli, kohvikoor R 10 %, sibul, küüslauk, kalkuniliha |
| | Rõstitud sepikukuubikud | 10 | | | | | 1;2 | |
| | Teraviljavaht, mahe neljaviljahelbed | 130 | | | | | 1;2 | |
| | Aedmaasikamoos | 20 | | | | | | neljaviljapuder, kohupiim R 0,5 %, vahukoor R 35% |
| OODE | Apelsin | 80 | | | | | | |
| | Kodukandi rukkileib | 30 | | | | | 1;11;2 | |
| | Ahjupirukas hakkliha-juustukatttega | 90 | | | | | 1;2;3 | Juust R 23 %, keefir R 2,5 %, sibul, muna, nisujahu, hakkliha, tomat |
| | Ingveritee sidruniga | 100 | | | | | | |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: | | | 1176 | 42.86 | 38.90 | 165.17 | | |