

Vasara 50, Tähe 4

Tartu Lasteaed Helliik menüü 22.04-26.04.2024 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoi du kaal, grammi	Toiduenergi a, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1205</b>	<b>41.52</b>	<b>42.34</b>	<b>168.32</b>		
HS	Maisimannapuder	200					2	Maisimanna,Piim R2,5%
	Mustsõstar	20						
LS	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria tomat	70						
	Kodune hakklihakaste	130					1;2	Hakkliha, sibul, porgand, nisujahu, hapukoor R 10%, till
	Keedetud kartulid, mahe	130						
	Jäakapsas	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Maasika jogurtikokteil	150					2	Maasikad, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria õun	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
OODE	Kana - aedviljasupp sulajuustuga	150					2	Porgand, kartul, kapsas, uba, sibul, sulatunud juust, till, kanaliha
	Rukkisepik	30					1;11;2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1181</b>	<b>34.63</b>	<b>31.94</b>	<b>186.98</b>		
HS	Riisipuder	200					2	Riisa,Piim R2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Borš sealihaga, mahe kartul	200						Peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta 28-30%, sealiha kuubikud, kapsas
	Hapukoor, R 20 %	10					2	Piim R 2,5 %, tärkliis
	Piimapuding	130					2	
	Marjapüree	20						
	Banaan	80						
	Täisterasepik	30					1;11;2	
OODE	Makaronid kalkunilihaga, mahe pasta	150					1	Pasta, kalkuniliha, sibul, porgand
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1161</b>	<b>39.11</b>	<b>33.25</b>	<b>176.15</b>		
HS	Kaheksaviljapuder	200					1;2	Kaheksaviljahelbed,Piim R2,5%
	Õunamoos	10						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria porgand, mahe	70						
LS	Kikerhermekaste	130					2	Sibul, küüslauk, kikkerhernes, tärkliis, petersell, kohvikoor R 10%
	Keedetud tatar	130						
	Peet, mahe	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Ahjuõunasmuuti	150					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, õun, kaneel
	Apelsin	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
OODE	Bataadipüreesupp, mahe kartul	150					2	Kartul, bataat, kohvikoor R 10 %, sibul, porgand, küüslauk
	Rõstitud sepikukubikud	10					1;2	
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1152</b>	<b>49.94</b>	<b>45.03</b>	<b>139.20</b>		
HS	Omlett juustuga, mahe munad	130					2;3	Muna,piim,riivjuust R 23%
	Võileib lihaga	30					1;2	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Koorene kalasupp, mahe kartul	200					2;4	Sibul, porrulauk, porgand, kartul, heigifilee, vahukoor R 35 %, till
	Marjane sepikuvorm	90					1;2;3	sepik, marjasegu, piim R 2,5 %, muna, või R 82 %
	Piim, R 2,5%	50					2	Piim R2,5,nisujahu, või R82%, till, petersell
	Pria pim	80						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
	Ühepäjatoit sealihaga	150						Sealiha, kartul, kaalikas, porgand, kapsas,
OODE	Mustsõstra mahlajook	100						
	Täisterasepik	30					1;11;2	
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>1177</b>	<b>38.56</b>	<b>41.02</b>	<b>165.96</b>		
HS	Piima - rukkihelbesupp	200					1;2	Rukkihelbed,piim R 2,5%
	Sepik oa - tomatipasteediga	30					1	
	Pria kurk	70						
	Kodused kanagitsad	50					1;2;3	Kanaliha, muna, riivsa, maisijahu, m/a jogurt R 2,5 %
LS	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R 2,5 %, nisujahu, või R 82 %, till, petersell
	Keedetud riis, mahe	130						
	Porgand, mahe	40						
	Kaalikas	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Jõhvikakissell	150						Jõhvikad, tärkliis
	Kiivi	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
	Õuna-kõrvitsakook	90					1;2;3	Muna, keefir R 2,5 %, nisujahu, kaerajahu, kõrvits, õun, kõrvitsaseemned
	Pria piim, mahe	100					2	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1175</b>	<b>40.75</b>	<b>38.72</b>	<b>167.32</b>		