

Vasara 50, Tähe 4

Tartu Lasteaed Hellig menüü 29.04-03.05.2024 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1178</b>	<b>38.68</b>	<b>34.51</b>	<b>181.92</b>		
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe kaerahelbed	200					1;2	Täisterakaerahelbed,piim R 2,5%
	Mustsõstar	20						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria kurk	70						
LS	Köögiiviljasupp valgete ubadega, mahe kartul	200						Sibul, porgand, porru, uba, kartul, till, petersell
	Kohupiimakreem	130					2	Kohupiimapasta R5%, m/a jogurt R2,5%
	Marja toormoos	20						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria õun	80						
OODE	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Tatrapuder	10						Tatar
	Hapukoor, R 20 %	150					2	
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1184</b>	<b>46.19</b>	<b>37.49</b>	<b>166.87</b>		
HS	Omlett roheline sibulaga	130					2;3	Muna,piim R 2,5 %,roheline sibul
	Rukkileib ürdivõiga	30					1;2	
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Hakklihapall veisehakklihast, mahe veisehakkliha	50					1;3	Seppik, riivsai, veisehakkliha, muna, sibul, küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,till
	Keedetud kartulid, mahe	130						
	Värske kapsas	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kirsi-jogurtikokteil	150					2	Kirss,m/a jogurt R 2,5 %
	Banaan, mahe	80						
OODE	Täisterasepik	30					1;11;2	
	Piima- nuudlisupp	150					1;2	Nuudlid,piim R2,5%
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1170</b>	<b>36.28</b>	<b>43.59</b>	<b>158.44</b>		
HS	Viieviljapuder	200					1;2	Viieviljahelbed,piim R2,5%
	Maasika toormoos	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria tomat	70						
LS	Kanasupp, mahe kartul	200						Sibul, porgand, kanaliha, kartul, till, petersell, porru
	Riisipuding	130					2	Riisihelbed, piim r2.5%, vahukoor r35%
	Kirsikaste	20						Kirss, maisitärklis
	Pria piim	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
OODE	Kartuli ja lillkapsaröög sealihaga, mahe kartul	150						Sealiha, kartul, lillkapsas, sibul, porgand, petersell
	Õuna mahajook, mahe õunamahl	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20					1;11;2	
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>1208</b>	<b>41.68</b>	<b>44.32</b>	<b>162.89</b>		
HS	Rukkihelbepuder, mahe rukkihelbed	200					1;2	Rukkihelbed,piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria paprika	70						
LS	Ahjus küpsetatud lõhefilee	50						Lõhe
	Koorekaste peterselliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,petersell
	Keedetud täisterariis	130						
	Porgand, mahe	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kiivi - kurgismuuti õunaga	150						Banaan, kiivi, kurk, spinat, õun
	Melon	80						
OODE	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
	Juustusai	70					1;2;3	Pämi taigen,nisujahu,või R 82 %,muna, riivjuust R 23%
	Roheline tee	150						
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1185</b>	<b>40.71</b>	<b>39.98</b>	<b>167.53</b>		