

Teemapäevad: Tähed taldrikus YONNA road

Vasara 50, Tähe 4		Valmistoi du kaal, grammi	Toiduener- gia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
Tartu Lasteaed Hellik menüü 08.04-12.04.2024 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele								
ESMASPÄEV KOKKU :		1167	46.28	36.14	167.66			
HS	Rukkihelbepuder, mahe rukkihelbed	200					1;2	Rukkihelbed, Piim R2,5%
	Marjasegu	20						
LS	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria kurk	70						
	Haklihakaste veiselihast, mahe veisehakliihast	130					1;2	Veisehakliiha, sibul, nisujahu, hapukaar R 20%, till
	Keedetud tatar	130						
	Peet, mahe	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Maasika-keefirikokteil, mahe keefir	150					2	keefir R 2,5 %, maasikad
	Pria õun	80						
	Täisterasepik	30					1;11;2	
OODE	Kalkuni - klimbisupp	150					1;2;3	Kalkuniliha,sibul,kartul,porgand,porru,jahuklimbid
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :		1186	47.69	48.47	140.92			
HS	Munapuder	130					1;2;3	Muna,Piim R 2,5%, nisujahu, till
	Sepik ürdivõiga	30					1;2	
	Pria piim, mahe	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Läätse supp kanalihaga, mahe läätsed	200					2	Broileri kints, sibul, porgand, apelsin, punased läätsed, sulatatud juust, petersell
	Marja- rukkivaht, mahe täistera rukkijahu	100					1	Marjasegu,rukkijahu,mahl
	Piim, R 2,5%	50					2	
	Pria piim	80						
	Täisterasepik	30					1;11;2	
	Mulgipuder sealihaga	150					1;2	Kartul, odrakruup, sibul, piim R 2,5 %, sealiha
OODE	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20					1;11;2	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		1167	32.02	29.89	194.59		
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed	200					1;2	Odrahelbed,Piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria tomat	70						
LS	Porgandi-kikerherne kotlet	50					1	kikkerhermes, sibul, porgand, küüslauk, nisujahu
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R 2,5 %, nisujahu, või R 82 %, till, petersell
	Keedetud kartulid, mahe	130						
	Kaalikas	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Kirsikissell	150						Kirss, tärklis
	Apelsin	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Lillkapsapüreesupp	150					2	Lillkapsas, kohvikoor R 10%, või R 82 %, sibul
OODE	Röstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Täistera rukkileib	30					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :		1168	47.69	34.32	165.93			
HS	Kiirkaerahelbepuder	200					1;2	Kiirkaerahelbed,Piim R 2,5%
	Maasika toormoos	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria lillkapsas	70						
LS	Kalasejjanka, mahe kartul	200					4	Heigifilee, lõhe filee, sibul, tomatipasta, hapukurk, kartul, mustad oliivid, till
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Kohupiima leivapuru magustoit apelsiniga	130					1;2	Kohupiim R 0.5%, vahukoor R 35%, apeslin, riivleib
	Melon	80						
	Täisterasepik	30					1;11;2	
OODE	Röstitud kõõgivilja risoto kanaga , mahe riis	150					2	Kana kuubik, paprika, baklažaan, porrulauk, küüslauk, purustatud tomat, riis, riivjuust
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Rehe rukkivormileib	20					1;11;2	
REEDE KOKKU :		1206	44.18	47.26	157.67			
HS	Piima - kaheksaviljasupp	200					1;2	Kaheksaviljahelbed,Piim R2,5%
	Rukkileib ahjukalaga	30					1;2	
	Pria salatilehed	70						
LS	Hautatud kalkunilihatükid	50						Kalkuniliha, sibul, küüslauk
	Koorekaste peterselliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,petersell
	Keedetud pärl kuskuss	130					1	
	Porgand, mahe	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Jõhvikasmuuti	150					2	m/a jogurt R 2,5 %, banaan, jõhvikad
	Banaan, mahe	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
	Marja - rukkikook, mahe täistera rukkijahu	80					1;2;3	Mustsõstar, vaarikas, muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rukkijahu
OODE	Pria piim, mahe	150					2	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1179	43.57	39.22	165.35		