

Vasara 50, Tähe 4

Tartu Lasteaed Hellik menüü 25.06-28.06.2024 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmis toidu kaal, gramm	Toiduen ergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
TEISIPÄEV KOKKU :			1192	33.12	36.80	185.19		
HS	Neljaviiljapuder, mahe neljaviiljahelbed, mahe piim	200					1;2	Neljaviiljahelbed, piim R 2,5%
	Marjasegu	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Köögiviljasupp valgete ubadega	200						Sibul, porgand, porru, uba, kartul, till, petersell
	Kohupiimakreem	130					2	Kohupiimapasta R 3%, m/a jogurt R 2,5 %
	Aedmarjamoos	20						
	Pria piim	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
OODE	Mulgipuder, mahe kartul	150					1;2	Kartul, odrakruup, sibul, piim R 2,5 %
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Mustsõstra mahlajook	150						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1154	49.14	41.39	145.63		
HS	Omlett ürtidega	130					2;3	Muna, piim R 2,5 %, petersell, basiilik
	Sepik kanavõidega	30					1;2	
	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Pria kurk	70						
LS	Sealiharisoto	200						Sealiha, sibul, porgand, herved, paprika, mais, riis, küüslauk
	Jäakapsas	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Maasika jogurtikokteil	150					2	Maasikad, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria õun	80						
	Täisterasepik	30					1;11;2	
OODE	Kreemine püreesupp kalkunilihaga	150					2	Kartul, porgand, lillkapsas, toorjuust R 22%, kalkuniliha
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :			1164	43.64	28.93	183.84		
HS	Rukkihelbepuder, mahe rukkihelbed	200					1;2	Rukkihelbed, Piim R2,5%
	Jõhvikapüree	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Kalasupp tomatiga	200					4	Kartul, porgand, porrulaug, sibul, meriahvenafilee, tomat, till
	Marjane sepikuvorm	100					1;2;3	sepik, marjasegu, piim R 2,5 %, muna, või R 82 %
	Piim, R 2,5%	50					2	
	Melon	80						
	Kaerasepik	30					1;11;2	
OODE	Kanapasta, mahe pasta	150					1	Pasta, kanaliha, porgand, küüslauk, petersell, paprika
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	150						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :			1178	43.80	45.63	150.60		
HS	Piima- tatasupp	200					2	Tatar, Piim R2,5%
	Rukkileib ahjukalaga	30					1;2	
	Pria tomat	70						
LS	Hakklihapall veisehakklihast, mahe veisehakkliha	50					1;3	Sepik, riivsa, veisehakkliha, muna, sibul, küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud kartulid, mahe kartul	130						
	Peet	40						
	Valge redis	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Jõhvikakissell	150						Jõhvikad, tärkliis
OODE	Värske arbuus	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	40					1;11;2	
	Kaneelirull	80					1;2;3	
	Pria piim, mahe	150					2	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1172	42.42	38.19	166.32		