

## Vasara 50, Tähe 4

|   |   | Valmistoi<br>du kaal,<br>grammi | Toiduen<br>ergia,<br>kcal | Valgud,<br>grammi | Rasvad,<br>grammi | Süsivesikud,<br>grammi | Allergeen | Koostisosad  |
|---|---|---------------------------------|---------------------------|-------------------|-------------------|------------------------|-----------|--|
| <b>Tartu Lasteaed Hellig menüü 10.06-14.06.2024</b> |   |                                 |                           |                   |                   |                        |           |  |
| <b>lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele</b>    |   |                                 |                           |                   |                   |                        |           |  |
| <b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>                            |   | <b>1185</b>                     | <b>30.14</b>              | <b>44.07</b>      | <b>167.76</b>     |                        |           |  |
| HS  | Rukkihelbepuder, mahe rukkihelbed               | 200                             |                           |                   |                   |                        | 1,2       | Rukkihelbed,piim R 2,5%  |
|   | Kirss   | 20                              |                           |                   |                   |                        |           |  |
| LS  | Pria piim, mahe                                 | 100                             |                           |                   |                   |                        | 2         |  |
|   | Pria kurk                                       | 70                              |                           |                   |                   |                        |           |  |
|   | Tomati - läätsesupp, mahe läätsed               | 200                             |                           |                   |                   |                        |           | Kartul, sibul, porgand, läätsed, küüslauk, paprika, purustatud tomatid                 |
|   | Hapukoor, R 20 %                                | 10                              |                           |                   |                   |                        | 2         |  |
| OODE  | Maasika-jogurtidessert                          | 130                             |                           |                   |                   |                        | 2         | Maasikad, m/a jogurt R 2,5 %, vahukoor R 35%   |
|   | Pria pirn                                       | 80                              |                           |                   |                   |                        |           |  |
|   | Kaerasepik                                      | 30                              |                           |                   |                   |                        | 1;11;2    |  |
|   | Kartulivormiroog, mahe kartul                   | 150                             |                           |                   |                   |                        | 10;2;3    | Sibul, paprika, spinat, kartul, muna, maitsestatamata jogurt R 2,5 %, riivjuust R 23 % |
| OODE  | Õuna mahlajook, mahe õunamahl                   | 100                             |                           |                   |                   |                        |           |  |
|   | Rehe rukkivormileib                             | 30                              |                           |                   |                   |                        | 1;11;2    |  |
|   | <b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>                        | <b>1156</b>                     | <b>46.27</b>              | <b>33.11</b>      | <b>171.39</b>     |                        |           |  |
| HS  | Odrahelbepuder, mahe odrahelbed                 | 200                             |                           |                   |                   |                        | 1,2       | Odrahelbed, Piim R 2,5%  |
|   | Aedmarjamoos                                    | 10                              |                           |                   |                   |                        |           |  |
| LS  | Pria piim, R 2.5 %                              | 150                             |                           |                   |                   |                        | 2         |  |
|   | Pria tomat                                      | 70                              |                           |                   |                   |                        |           |  |
|   | Hautatud kalkunilihatükid                       | 50                              |                           |                   |                   |                        |           | Kalkuniliha, sibul, küüslauk   |
|   | Koorekaste peterselliga                         | 50                              |                           |                   |                   |                        | 1,2       | Kohvikoor R 10%, nisujahu, petersell   |
| OODE  | Keedetud tatar                                  | 130                             |                           |                   |                   |                        |           |  |
|   | Hiinakapsas                                     | 40                              |                           |                   |                   |                        |           |  |
|   | Värske kurk                                     | 40                              |                           |                   |                   |                        |           |  |
|   | Seemne-pähklisegu                               | 10                              |                           |                   |                   |                        | 11;6      |  |
| OODE  | Ahjuõunasmuuti                                  | 150                             |                           |                   |                   |                        | 2         | m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, õun  |
|   | Melon   | 80                              |                           |                   |                   |                        |           |  |
|   | Jassi seemneleib                                | 30                              |                           |                   |                   |                        | 1;11;2    |  |
|   | Koorene sealihasupp, mahe kartul                | 150                             |                           |                   |                   |                        | 2         | Sealiha, porgand, sibul, kartul, porrulauk, kohvikoor R 10%                            |
| OODE  | Täisterasepik                                   | 30                              |                           |                   |                   |                        | 1;11;2    |  |
|   | <b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>                        | <b>1158</b>                     | <b>39.24</b>              | <b>43.58</b>      | <b>151.60</b>     |                        |           |  |
| HS  | Keedetud muna, mahe munad                       | 40                              |                           |                   |                   |                        | 3         |  |
|   | Sepik ürdivõiga                                 | 60                              |                           |                   |                   |                        | 1;2       |  |
| LS  | Pria piim, R 2.5 %                              | 100                             |                           |                   |                   |                        | 2         |  |
|   | Pria kaalikas                                   | 70                              |                           |                   |                   |                        |           |  |
|   | Oasupp veiselihaga, mahe veiseliha              | 200                             |                           |                   |                   |                        | 1;9       | Veiseliha, odrakruup, uba, kartul, porgand, sibul, küüslauk, seller                    |
|   | Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega       | 150                             |                           |                   |                   |                        | 1,2       | m/a jogurt R 2,5 %, kohupiim R 5 %, banaan, marjasegu, täisterakaerahelbed             |
| OODE  | Pria õun  | 80                              |                           |                   |                   |                        |           |  |
|   | Kaerasepik                                      | 30                              |                           |                   |                   |                        | 1;11;2    |  |
|   | Makaronid kanahakklihaga, mahe pasta            | 150                             |                           |                   |                   |                        | 1         | Pasta, kanahakkliha, sibul, porgand  |
|   | Mustsõstra mahlajook                            | 100                             |                           |                   |                   |                        |           |  |
| OODE  | Kodukandi rukkileib                             | 30                              |                           |                   |                   |                        | 1;11;2    |  |
|   | <b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>                        | <b>1164</b>                     | <b>37.08</b>              | <b>46.37</b>      | <b>152.65</b>     |                        |           |  |
| HS  | Piima - kaheksaviljasupp                        | 200                             |                           |                   |                   |                        | 1;2       | Kaheksaviljahelbed, Piim R2,5%   |
|   | Rukkileib toorjuustuga                          | 30                              |                           |                   |                   |                        | 1;2       |  |
| LS  | Pria porgand                                    | 70                              |                           |                   |                   |                        |           |  |
|   | Kartuli ja lillkapsaroor sealihaga, mahe kartul | 200                             |                           |                   |                   |                        |           | Sealiha, kartul, lillkapsas, sibul, porgand, petersell                                 |
|   | Valge redis                                     | 40                              |                           |                   |                   |                        |           |  |
|   | Peet  | 40                              |                           |                   |                   |                        |           |  |
| OODE  | Seemne-pähklisegu                               | 10                              |                           |                   |                   |                        | 11;6      |  |
|   | Pria piim, R 2.5 %                              | 150                             |                           |                   |                   |                        | 2         |  |
|   | Arbuus  | 80                              |                           |                   |                   |                        |           |  |
|   | Rukkisepik                                      | 30                              |                           |                   |                   |                        | 1;11;2    |  |
| OODE  | Kaalikapüreesupp                                | 150                             |                           |                   |                   |                        | 2         | Porgand, sibul, kaalikas, kartul, kohvikoor R 10%, küüslauk                            |
|   | Rõstitud sepikukuubikud                         | 10                              |                           |                   |                   |                        | 1;2       |  |
|   | Kanepiseemneleib rukkiteradega                  | 30                              |                           |                   |                   |                        | 1;11;2    |  |
| <b>REEDE KOKKU :</b>                                | <b>1170</b>                                     | <b>28.74</b>                    | <b>37.28</b>              | <b>181.74</b>     |                   |                        |           |  |
| HS  | Riisipuder                                      | 200                             |                           |                   |                   |                        | 2         | Riis, Piim R 2,5%  |
|   | Aedmarjamoos                                    | 10                              |                           |                   |                   |                        |           |  |
| LS  | Pria piim, mahe                                 | 100                             |                           |                   |                   |                        | 2         |  |
|   | Pria kapsas                                     | 70                              |                           |                   |                   |                        |           |  |
|   | Koorene lõhesupp                                | 200                             |                           |                   |                   |                        | 2;4       | Lõhe, kohvikoor R 10%, brokoli, porgand, kartul, sibul, till                           |
|   | Puuviljasalat                                   | 130                             |                           |                   |                   |                        |           | Õun, pirn, melon, marjasegu,   |
| OODE  | Vaniljekaste                                    | 20                              |                           |                   |                   |                        | 2         | Piim R 2,5 %, tärkliis   |
|   | Banaan  | 80                              |                           |                   |                   |                        |           |  |
|   | Kodukandi rukkileib                             | 40                              |                           |                   |                   |                        | 1;11;2    |  |
|   | Rabarberikook                                   | 90                              |                           |                   |                   |                        | 1;2;3     | Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rabarber   |
| OODE  | Hibiskuse tee                                   | 100                             |                           |                   |                   |                        |           |  |
|   | <b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>                  | <b>1166</b>                     | <b>36.29</b>              | <b>40.88</b>      | <b>165.03</b>     |                        |           |  |