

Vasara 50, Tähe 4

Tartu Lasteaed Hellik menüü 17.06-21.06.2024 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmis toidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1170	46.20	32.63	173.11		
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe täisterakaerahelbed	200					1;2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Maasikas	20						
	Pria piim, mahe	150					2	
	Pria kurk	70						
LS	Hautatud sealihatükid	50						Sealiha, sibul, küüslauk
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud täisterapasta	130					1;3	
	Peet	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Marja-keefirikokteil, mahe keefir	150					2	Marjasegu, keefir R 2,5 %
	Pria piim	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
	Piima - lõuna - eesti tangusupp	150					1;2	Lõuna-eesti tang, Piim R 2,5%
OODE	Rukkisepik	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1155	30.68	29.73	192.93		
HS	Rukkibelbepuder, mahe rukkibelbed	200					1;2	Rukkibelbed, piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Värskekapsasupp kalkunilihaga	200						Porgand, sibul, kartul, kapsas, kalkuniliha, till, petersell
	Kaerahelbe - õunakrõbedik	130					1;2	Õun, nisujahu, täisterakaerahelbed, või R 82 %
	Vaniiljekaste	20					2	Piim R 2,5 %, tärkli
	Arbuus	80						
	Täisterasepik	30					1;11;2	
	Azoo kartulitega, mahe kartul	150						Sibul, kurk, tomatipasta 28-30%, petersell, kartul, uba
OODE	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1190	50.67	47.73	141.26		
HS	Munapuder	130					1;2;3	Muna, Piim R 2,5%, nisujahu, till
	Sepik sulatatud juustuga	30					1;2	
	Pria piim, R 2.5 %	150					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50					4	Forell
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud riis, mahe riis	130						
	Värske kapsas	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Kirsi - jogurtismuuti	150					2	Kirss, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria õun	80						
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
	OODE	Sealiha - aedviljasupp	150					
Kaerasepik		30					1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :			1179	38.74	36.29	173.29		
HS	Viieviljapuder	200					1;2	Viieviljahelbed, Piim R2,5%
	Mustsõstra toormoos	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria paprika	70						
LS	Kartuli-porrulaugu püreesupp kanalihaga, mahe kartul	200					2	Kartul, porrulauk, kanaliha, sibul, vahukoor R 35%
	Rõstitud sepikuuubikud	10					1;2	
	Maasikatarretis	130						Maasikas, toiduželatiin, õuna-kirsi mahl
	Vahukoor	10					2	
	Melon	80						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
	Tatar hakklhaga, mahe veisehakkliha	150						Hakkliha, porrgand, sibul, küüslauk, petersell, tatar, till
	Mustsõstra mahlajook	100						
OODE	Täisterasepik	30					1;11;2	
REEDE KOKKU :			1158	31.20	30.64	192.78		
HS	Piima - hirsisupp	200					2	Hirss, Piim R2,5%
	Rukkileib ürdikohupiimaga	30					1;2	
	Pria valge redis	70						
	Läätsepikkpoiss	50					1	Läätсед, riis, sibul, küüslauk, tomatipasta 28-30%
LS	Koorekaste peterselliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, petersell
	Keedetud kartulid, mahe kartul	130						
	Porgand	40						
	Kaalikas	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Jõhvika-õunakissell	150						Jõhvikad, õun, tärkli
	Banaan	80						
	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2	
	Kodune marjakook	70					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, marjasegu
	OODE	Pria piim, mahe	150					2
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1170	39.5	35.4	174.67		