

Taara pst 8

Tartu Lasteaed Hellik menüü Juuni 2024 lasteaija nooremale rühmale 1-2(3)/3-5/6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Täisteraodrahelbepuder	130/180/200				
	Mustsõstrad PRIA	10g/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	130/150/180				
	Kapsas PRIA	40				
LS	Kalkuniliha kerges karrkastmes	100/120/150				
	Keedetud kartul	100/130/170				
	Täisteraleib Ruks	20/20/30				
	Õuna-kaneeli kompott	130/150/180				
	Kurgiviilud, niivitud kaalikas PRIA	50				
	Külmpressitud oliiviõli	5g				
OODE	Pirn PRIA	40g				
	Kõrvitsapüreesupp läätsedega	150/180/230				
	Ahjuleivad küüslauguga	20/20/30				
	Päevaliliseemned	3g/5g/5g				
10.juuni ESMASPÄEV KOKKU:			942/1117/1348	39/48/57	34/40/47	123/144/178
HS	Naturaalne omlett	80/100/120				
	Võileib tomatiga	35				
	Piim 3,8-4,4% PRIA	100g				
	Värske kurk PRIA	40				
LS	Hernesupp sealihaga	180/230/250				
	Aprikoosi-musta ploomi-rosina tihekissell	100/120/150				
	Naturaalne vahukoor, Pajumäe	20/20/30				
	Kodukandi rukkileib Eesti Pagar	20/20/30				
	Apelsin	40				
OODE	Siidjas risotto juurviljadega	100/130/170				
	Kummelitee	100				
	Vormileib	20				
11.juuni TEISIPÄEV KOKKU:			913/1146/1313	32/41/46	32/37/44	125/164/184
HS	Täistera rukkileibe-piimasupp	180/200/230				
	Kaerasepik juustuga	30g/40g/40g				
	Porgand PRIA	40				
LS	Kodune kotlet veise-seahakklihast (PT)	50/50/65				
	Koorekaste	30/50/60				
	Keedetud pasta	100/130/170				
	Seemnesegu	5g				
	Jääsalat, tomat, avokaado	50				
	Täisterarukkileib Ruks Leibur	20/20/30				
	Õun PRIA	40g				
OODE	Keedetud tatar	100/130/170				
	Kodujuustukaste	30/50/50				
	Sepik	20				
	Naturalne õuna mahlajook	100				
12.juuni KOLMAPÄEV KOKKU:			966/1185/1393	43/52/61	34/44/49	127/152/183
HS	Kaera-riisihelbepuder	130/180/200				
	Piim 3,5% PRIA	100				
	Kreekapähkel	5g				
	Juurvilj PRIA	40g				
LS	Hirsi-heigisupp maitserohelisega (K)	180/230/250				
	Keefiri-mustikadessert	80/120/150				
	Karamellkaste	20/20/30				
	Täisteraleib	20/30/30				
	Banaan	40				
OODE	Kartuli-kaalikapüree	100/130/150				
	Pealinna peenleib	20				
	Tomati-hapukoorsalat	30				
	Kakao	100				
13.juuni NELJAPÄEV KOKKU:			871/1103/1228	36/44/49	30/37/41	117/149/168
HS	Piima-nisuhelbesupp	180/200/230				
	Leib munavõiega	30/50/55				
	Nuikapsas PRIA	40				
LS	Uhepajatoit kikerhernestega (LV)	130/150/180				
	Aurutatud brokoli, tomat	50				
	Rukkileib	20				
	Odrakarask	50g/70g/90g				
	Piim 3,5% PRIA	100				
	Melon PRIA	40				
OODE	Rõstitud käsitöö müsli (rosin,mandel,helbed,mesi)	30/50/70				
	Maasika jogurt, Pajumäe	130/150/180				
14.juuni REEDE KOKKU:			957/1231/1464	37/45/53	39/53/62	113/144/175
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			930/1156/1349	38/46/53	34/42/49	121/150/178