

Tartu Lasteaed Helliik menüü Juuni 2024 lasteaia nooremale rühmale 1-2(3)/3-5/6-7 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS	Täistera 4-viljahelbest puder	130/180/200				
	Mangokuubikud	10g/10g/20g				
	Piim 2,5% PRIA	130/150/180				
	Kapsas, tomat PRIA	40				
LS	Värviiline kanasupp (paprika,porgand,maitseroheline)	180/230/250				
	Maasika-kohupiimavaht	100/120/150				
	Täisteraleib Ruks	20/30/30				
	Pirni sektorid PRIA	40				
OOD	Tatrahautis läätse ja sibulaga	100/130/170				
	Jogurti-tillikaste	20/30/30				
	Sepik 'Kodukakk'	20				
17.juuni ESMASPÄEV KOKKU:			880/1155/1387	33/43/52	31/40/48	122/161/193
HS	Piima-hirsisupp	180/200/230				
	Leib juustupasteediga	30g/55g/55g				
	Porgandi kangid PRIA	40				
LS	Ahjus küpsetatud valge kala (K) (PT)	50/50/65				
	Sõmer riis	100/130/170				
	Rukkileib	20/20/30				
	Seemnesegu, kümpressitud oliiviõli	5g/5g				
	Riivitud kaalikas, ananass, värske lehtsalat	50				
	Soe sidrunikaste	30/50/60				
	Õuna sektorid PRIA	40				
OOD	Köögiviljaragu	100/130/170				
	Vaarika-kaerahelbe-banaani mahedik	150				
	Peenleib võiga 82%	25				
18.juuni TEISIPÄEV KOKKU:			1050/1221/1479	32/35/44	44/51/61	132/158/190
HS	Mannapuder	130/180/200				
	Maasikamoos 'Rõngu mahl'	10g/10g/20g				
	Piim 3,8%-4,4% PRIA	100				
LS	Kaalikas PRIA	40				
	Rassolnik sealihast värske maitserohelisega	180/230/250				
	Vaniljepuding (muna)	100/120/150				
	Marjapüree	10g/10g/20g				
	Horeca teraleib seemnetega	20/40/40				
OOD	Apelsin	40g				
	Kartulisalat hapukoorega (muna,porgand,kartul,hap.kurk)	100/120/150				
	Kuslapuu jogurt, Pajumäe	130/150/180				
	Leib	20				
19.juuni KOLMAPÄEV KOKKU:			899/1171/1368	37/47/55	32/41/49	117/155/179
HS	Munaroog porru sibulaga	80/100/120				
	Piim 2,5% PRIA	100/150/180				
	Võileib värske kurgiga	35				
	Lillkapsas PRIA	40g				
LS	Värskekapsahautis veise hakklihaga	100/120/150				
	Keedetud kartul	100/130/170				
	Rukkileib	20g/20g/30g				
	Riivitud punapeet, õun	50				
	Päevalilleseemned	5g				
	Kama-keefirijook	130/150/180				
OOD	Banaan	40				
	Pasta kõrvitsa-koorekastmes	100/130/170				
20.juuni NELJAPÄEV KOKKU:			999/1192/1503	42/51/62	35/42/52	134/157/202
HS	8-vilja täisterahelbest puder kliidega	130/180/200				
	Pähklisegu	5				
	Soe mahlajook	100				
	Nuikapsas PRIA	40				
LS	Guljašš supp ubadega, maitserohelisega, lihata (LV)	180/230/250				
	Marja tarretis	80/120/150				
	Naturaalne vahukoor	20g/20g/30g				
	Vormiruks	20/30/30				
	Kiivi	40				
OOD	Täistera kaerahelbe-porgandikook	50/70/90				
	Piim 3,5%-4,2% PRIA	100				
21.juuni REEDE KOKKU:			867/1119/1291	26/34/38	34/41/49	116/157/178
NADALA KESKMINE KOKKU:			941/1172/1405	34/42/50	35/43/52	124/157/189