

Taara pst 8

Tartu Lasteaed Hellig menüü Juuni 2024 lasteaia nooremale rühmale 1-2(3)/3-5/6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
HS						
LS						
OODE						
24.juuni ESMASPÄEV KOKKU:						
HS	7-viljahlbe puder linaseemnetega	130/180/200				
	Hibiskusete	100				
	Kirsiamoos Rõngu Mahl AS	10g/10g/20g				
	Porgandi kangid PRIA	40				
LS	Punane kalasupp (porg.,valge kala,kartul,sibul,tom,)(K)	180/230/250				
	Kohupiimavaht	100/120/150				
	Rõstitud kaerahelbed	10g/20g				
	Must vormileib	20/30/30				
OODE	Õuna sektorid PRIA	40				
	Ahjukõogiviljad	100/130/170				
	Leib	20				
	Kodujuustukaste	30/50/50				
25.juuni TEISIPÄEV KOKKU:			917/1149/1380	33/42/50	33/41/49	125/157/187
HS	Piima-nisuhelbest supp	180/200/250				
	Leiburi seemnesepik toorjuustuga	20g/40g/40g				
	Kaalikas PRIA	40				
	Ahjus küpsetatud kanaliha (PT)	50/50/65				
LS	Sõmer tatar	100/130/170				
	Seemnesegu, külm pres. oliiviõli	5g/5g				
	Soe koorekaste	30/50/60				
	Hapukapsas, aurutatud brokoli	50				
OODE	Rukkileib Ruks	20/30				
	Melon	40g				
	Makaronisalat (muna)	100/120/150				
	Õunakompott	130/150/180				
26.juuni KOLMAPÄEV KOKKU:			968/1159/1400	48/54/67	35/45/52	115/135/167
HS	Täistera kaerahelbepuder	130/180/200				
	Piim 3,8-4,2% PRIA	100				
	Pähklid	5				
	Lillkapsas, porgand PRIA	40g				
LS	Frikadellisupp (veisehakkliha,kartul,porgand,sibul)	180/230/250				
	Marjane sepikuvorm	80/100/120				
	Vanillikaste (muna)	20g/20g/30g				
	Rukkileib	20/30/30				
OODE	Banaan	40				
	Mulgipuder	100/130/170				
	Leib	20				
	Soe mahlajook	100				
27.juuni NELJAPÄEV KOKKU:			989/1207/1432	33/41/49	36/43/54	134/166/192
HS	Munahüve (muna)	80/100/120				
	Piim 2,5% PRIA	130/150/180				
	Leib	20g				
	Nuikapsas PRIA	40				
LS	Peedikotlet (LV) (PT)	50/50/65				
	Koorekaste	30/50/60				
	Riivitud kapsas, punane redis, rukkola	50				
	Täistera rukkileib	20/20/30				
OODE	Kartulipüree	100/130/170				
	Apelsin	40				
	Muffin, õuna ja pohla (muna)	50/70/90				
	Metsmaasikajogurt, Pajumäe	150/180/200				
28.juuni REEDE KOKKU:			1068/1198/1450	38/42/50	43/48/59	134/152/185
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			981/1177/1407	38/44/53	36/43/52	128/154/184