

Tartu Lasteaed menüü Helliik 11.11-15.11.2024 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, gramm	Kcal	Valgud	Rasvad	Süsivesikud	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		1176	38,35	41,67	167,13		
HS	Neljajilapuder (mahe piim)	200					1,2 4- viljahelbed pudrule, Piim 2,5%
	Maasikas (mahe)	40					2
LS	Piim, R 3,5% (mahe)	100					
	Värske paprika, Värske lillkapsas (mahe paprika)	70					
	Kana-koorekaste (mahe porgand)	130					1,2 Jahu nisu, Kanaliha, Kohvikoor 10%, Õli, Porgand, Sibul, Till
	Keedetud täisterariis (mahe)	130					
	Peet, Jääkapsas, Porgand (mahe peet, porgand)	90					
	Salatikaste	10					10,2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	10					11,6
	Mustsõstra mahla jook (mahe)	100					
	Pria piim (mahe)	80					
	Must vormileib, Eesti Pagar	30					1,11,2
OOD	Köögivilja - kruubiroog (mahe porgand, herned)	150					1 Odrakruup, Õli, Rohelised herned, Paprika punane, Petersell, värske, Porgand, Sibul, Till värske, Uba roheline
	Kaneeli-õuna smuuti (mahe õun, banaan, m/a jogurt)	130					2 Banaan, Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%
TEISIPÄEV KOKKU :		1099	40,29	39,52	146,99		
HS	Tatrahelbepuder (piim)	200					2 Tatrahelbed, Piim 2,5%
	Kodujuust R4%	20					
LS	Pria piim, R 3,5 % (mahe)	200					2
	Värske kapsas, Porgand (mahe kapsas, porgand)	70					
	Kalaseeljanka (mahe kartul)	200					4 Heigifilee, Lõhe filee, Oliivid mustad kivita, Õli, Tomatipasta 28-30%, Kartul, Kurk, Sibul, Till
	Hapukoor, R 20 %	10					2
	Kaerahelbe - ploomikrõbedik	80					1,2 Ploom, Jahu nisu, Täisterakaerahelbed, Või 62%
	Vaniiljekaste (mahe piim)	10					2 Tärkis maisi, Piim 2,5%
	Banaan (mahe)	80					
	Juustu viilud	20					2
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	20					1,11,2
	Õmlett roheline sibulaga (mahe piim, muna)	80					2,3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Roheline sibul
OOD	Täisterasepik, Eesti Pagar	30					1,11,2
	Rosinad näksimiseks (mahe)	5					
	Kolmemarja smuuti (mahe maasikas, vaarikas)	150					Mahl, Maasikas, Mustsõstar, Vaarikad
KOLMAPÄEV KOKKU :		1203	52,81	36,13	164,84		
HS	Rukkilebepuder (mahe piim)	200					1,2 Rukkilehbed, Piim 2,5%
	Marja toormoos	40					
LS	Pria keefir, R 2,5 % (mahe)	100					2
	Pria kurk, Pria valge redis	70					
	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha, muna)	50					1,2,3 Kaerasepik, Eesti pagar, Veisehakkliha, Muna, Sibul, Küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1,2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud läätsed (mahe)	130					
	Tomat, Värske kapsas, Spinat (mahe tomat, kapsas)	90					
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5					11,6
	Salatikaste	5					10,2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Roheline tee	100					
	Pria õun (mahe)	80					
OOD	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1,11,2
	Kalkuni - kartulisupp (mahe kartul, porgand)	150					Kalkuniliha, Õli, Kartul, Porgand, Sibul
	Purukook rabarberiga (mahe muna)	80					1,3 Rabarber, Jahu nisu, Tärkis kartuli, Jahu Kaera, Muna, Õli
NELJAPÄEV KOKKU :		1202	42,42	44,95	158,22		
HS	Õmlett tomatiga (mahe muna, piim, tomat)	90					2,3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Tomat
	Kanaviil	20					Kanaliha, Õli
LS	Kaerasepik, Eesti Pagar	30					1,11,2
	Pria piim, R 3,5 % (mahe)	200					2
	Pria porgand, Pria lillkapsas (mahe porgand)	70					
	Hernesupp lihata (mahe porgand)	200					1 Hernes, Odrakruup, Õli, Porgand, Sibul
	Mõnus kohupiimakreem (mahe m/a jogurt)	130					2 Mustsõstar, Vaarikad, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
	Kiivi	80					
	Peedihumus (mahe peet)	20					Õli, Kikerhernes, Peet, Küüslauk
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1,11,2
	Riisiroog sealihaga (mahe riis, porgand)	150					Riis sõmer, Sealiha, Õli, Petersell, värske, Porgand, Sibul
	Rästitud suvikõrvits (mahe)	20					Õli, Suvikõrvits, tsukini
OOD	Roheline õuna-melonismuuti (mahe õun, banaan)	150					Mahl, Banaan, Melon, Õun, Spinat
	REEDE KOKKU :		1152	47,27	37,47	158,97	
HS	Piima - täisterakaerahelbesupp (mahe piim)	200					1,2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Porgandi-õamääre (mahe porgand)	20					Valge uba, Õli, Porgand
LS	Rukkisepik, Eesti Pagar	20					1,11,2
	Tomat, Pria kurk (mahe tomat)	70					
	Muljipuder sealihaga (mahe piim, kartul)	200					1,2 Odrakruup, Sealiha, Piim 2,5%, Õli, Kartul, Sibul
	Värske kurk, Kaalikas, Värske paprika (mahe paprika)	90					
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5					11,6
	Salatikaste	5					10,2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Pria piim, R 3,5 % (mahe)	200					2
	Värske melon	80					
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1,11,2
	Kalapasta (mahe makaron, brokoli, porgand)	150					1,4 Heigifilee, Õli, Brokoli, Porgand, Sibul, Till, Pasta sarvekesed
OOD	Maasikasmuuti (mahe maasikas, m/a jogurt, keefir)	150					2 Maasikas, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
	Rosinad näksimiseks (mahe)	5					
NÄDALA KESKMINE KOKKU :		1167	44,23	39,95	159,23		