



Tartu Lasteaed Hellig menüü 18.11-22.11.2024 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Kcal	Valgud	Rasvad	Süsi-vesikud
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1168</b>	<b>44,20</b>	<b>33,26</b>	<b>174,85</b>
HS	Riisihelbepuder (mahe piim)	200				
	Marjasegu	40				
	Hibiskuse tee	100				
	Pria kaalikas, Pria kurk	70				
LS	Hautatud kalkunilihatükid	50				
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50				
	Keedetud tatar	130				
	Tomat, Valge redis, Peet (mahe tomat, peet)	90				
	Salatikaste	5				
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5				
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100				
	Pria piim (mahe)	80				
	Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar	20				
OODE	Ahjuomlett (mahe muna, piim)	80				
	Mustõstra-jogurtikokteil (mahe m/a jogurt)	150				
	Rosinad näksimiseks (mahe)	15				
	Täisterasepik, Eesti Pagar	30				
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1182</b>	<b>32,95</b>	<b>45,50</b>	<b>161,21</b>
HS	Viieviljapuder (mahe piim)	200				
	Maasika toormoos (mahe)	40				
	Mustõstra mahlajook (mahe)	100				
	Pria valge redis, Pria paprika (mahe paprika)	70				
LS	Borš sealihaga (mahe kartul, peet, porgand)	200				
	Hapukoor, R 20 %	10				
	Kuldne sepikuvorm (mahe rosin, piim, muna, porgand)	80				
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100				
	Pria õun (mahe)	80				
	Munavõi (mahe muna)	20				
	Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar	30				
OODE	Tatar hakklihaga (mahe veisehakkliha, porgand)	150				
	Kurgi - spinatismuuti (mahe õun)	150				
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1202</b>	<b>40,21</b>	<b>46,28</b>	<b>159,46</b>
HS	Piima - rukkihelbesupp (mahe piim)	200				
	Tomatisalsa (mahe tomat)	20				
	Rukkisepik, Eesti Pagar	30				

	Pria porgand, Pria kõrvits (mahe porgand)	70				
LS	Kala pikkpoiss (mahe muna, päevalille- ja kõrvitsaseemned)	50				
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50				
	Keedetud odrakruup	130				
	Kaalikas, Hiinakapsas, Värske paprika (mahe paprika)	90				
	Salatikaste	5				
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	10				
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	200				
	Värske melon	80				
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30				
	OODE	Riisi - aedviljavorm (mahe riis, piim, muna, suvikõrvits, tomat)	150			
Rabarberi-maasika smuuti (mahe maasikas, banaan)		150				
Rosinad näksimiseks (mahe)		20				
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1195</b>	<b>39,00</b>	<b>37,18</b>	<b>179,13</b>
HS	Odrahelbepuder (mahe piim)	200				
	Marja toormoos	40				
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	200				
	Tomat, Värske kapsas (mahe tomat, kapsas)	70				
LS	Lihtne hakklihasupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand)	200				
	Õuna - rukkikook (mahe õun, piim, muna)	70				
	Kiivi	80				
	Kikerhernemääre	20				
	Täistera rukkileib, Eesti Pagar	20				
OODE	Kuskuss kanalihaga (mahe porgand)	150				
	Marja smuuti (mahe banaan)	130				
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>1180</b>	<b>36,51</b>	<b>40,23</b>	<b>170,00</b>
HS	Omlett ürtidega (mahe piim, muna)	80				
	Sealihamääre (mahe m/a jogurt)	20				
	Kaerasepik, Eesti Pagar	30				
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100				
	Pria nuikapsas, Pria valge redis	70				
LS	Läätse - tomatikotlet (mahe läätsed, tomat, rosinad, muna)	50				
	Koorekaste tilliga	50				
	Keedetud kartulid (mahe)	130				
	Kõrvits, Värske kurk, Porgand (mahe porgand)	90				
	Salatikaste	5				
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5				
	Rosinad näksimiseks (mahe)	10				
	Õuna mahlajook (mahe)	100				
	Banaan (mahe)	80				
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	20				

OODE	Selge kalasupp (mahe kartul, porgand)	150				
	Kodune marjakook (mahe piim, muna)	80				
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1186</b>	<b>38,59</b>	<b>40,5</b>	<b>169,08</b>

Allergeen
2
1;2
10;2
11;6
2
1;11;2
1;2;3
2
1;11;2
1;2
2
1;2;3
2
2;3
1;11;2
1;2
1;11;2

1;11;2;3;4
1;2
1
10;2
11;6
2
1;11;2
2;3
1;2
2
1;2;3
1;11;2
1
2;3
2
1;11;2
2
1;3
1;2
10;2
11;6
1;11;2

4
1;2;3

I2:I4I2:I72

Riisihelbed pudrule, Piim 2,5%

Kalkuniliha , Õli, Sibul, Küüslauk

Jahu nisu, Või 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till

Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värsked, Sidrunimahla, Sinep kange, Õli, Küüslauk

Piim 3,5%

Jahu nisu, Piim 2,5%, Muna, Õli, Till värsked

Mustõstar, Maitsestatamata jogurt 2,5%

5- viljahelbed pudrule, Piim 2,5%

Sealiha , Õli, Tomatipasta 28-30%, Kapsas pea, Kartul, Peet , Porgand, Sibul

Sepik, Rosinad, Või 82%, Piim 2,5%, Muna, Porgand

Või 82%, Muna

Tatar, Hakkliha , Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Till

Sidrun, Õun, Ingver värsked, Kurk värsked, Spinat värsked

Rukkihelbed, Piim 2,5%

Õli oliiv, Petersell, värsked, Sibul punane, Tomat

Õnne sepik, Eesti pagar, Punase kala hakkliha, Valge kala hakkliha, Muna, Õli, Sibul, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevaliliseemned, Seesamiseemned valged
Jahu nisu, Või 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värsked, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
Riis sõmer, Kodujuust 5%, Piim 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli, Suvikõrvits, tsukiini, Paprika punane, Sibul, Tomat, Till
Maasikas, Rabarber, Banaan
Odrahelbed, Piim 2,5%
Veisehakkliha, Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till
Õun, Jahu nisu, Jahu rukki, Piim 2,5%, Muna, Õli
Õli, Kikerhernes, Küüslauk
Kuskuss pärl, Kanaliha, Õli, Porgand, Sibul
Marjasegu, Banaan, Mahl
Piim 2,5%, Muna, Õli, Petersell, värsked, Basilik
Sealiha, Maitsestatamata jogurt 2,5%
Jahu rukki, Läätsed punased, Rosinad, Muna, Purustatud tomatid omas mahlas, Õli, Sibul, Petersell
Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värsked, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk



Saidafilee , Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Till
Marjasegu , Jahu nisu, Piim 2,5%, Muna, Õli