

		Valmis toidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Tartu Lasteaed Helliik menüü 25.11-29.11.2024 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele							
ESMASPÄEV KOKKU :			1177	43,69	38,13	167,52	
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe piim)	200					1:2 Täisterakaerahelbed, Piim 2,5%
	Maasikas (mahe)	40					
LS	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria porgand, Pria kurk (mahe porgand)	70					
OODE	Kanakaste ürtidega (mahe porgand)	130					1:2 Jahu nisu, Kanaliha, Hapukoor 20%, Õli, Küüslauk, Porgand, Sibul, Till
	Keedetud täisterapasta (mahe)	130					1:3
LS	Värske kapsas, Värske paprika, Tomat (mahe kapsas, paprika, tomat)	110					
	Salatikaste	5					10:2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
OODE	Õuna mahajook (mahe)	100					
	Pria piim	80					
LS	Must vormileib, Eesti Pagar	30					1:1;2
	Kalarisoto (mahe herned, mais, porgand, riis)	150					4 Sidrun, Saidafilee, Õli, Rohelised herned, Magusad maisiterad, Porgand, Sibul, Küüslauk, Riis sömer
OODE	Banaani-peedi smuuti (mahe banaan, maasikas, peet)	150					Maasikas, Banaan, Melon, Peet
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	10					11:6
TEISIPÄEV KOKKU :			1205	38,81	39,44	174,93	
HS	Nisuhelbepuder (mahe piim)	200					1:2 Nisuhelbed, Piim 2,5%
	Jõhvikapüree	40					
LS	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	200					2
	Pria tomat, Pria kapsas (mahe tomat, kapsas)	70					
OODE	Kõõgiviliasupp valgete ubadega (mahe kartul, porgand)	200					Valged oad, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Till
	Kakao-kohupiimakreem	130					2 Kakaopulber, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
LS	Marjakaste	20					
	Pria õun (mahe)	80					
OODE	Porgandihummus (mahe porgand)	20					Õli, Kikerhernes, Küüslauk, Sidrun, Porgand
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	30					1:1;2
LS	Omlett spinatiga (mahe piim, muna)	90					2:3 Piim 2,5%, Muna, Õli, Spinat
	Täisterasepik, Eesti Pagar	30					1:1;2
OODE	Kirsi - jogurtismuuti (mahe kirss, m/a jogurt)	130					2 Kirss, Maitsestatamata jogurt 2,5%
	Rosinad näksimiseks (mahe)	10					
KOLMAPÄEV KOKKU :			1170	43,69	48,49	141,77	
HS	Tatrahelbepuder (mahe piim)	200					2 Tatrahelbed, Piim 2,5%
	Kodujuust R4%	20					
LS	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria paprika, Suvikõrvits (mahe paprika, suvikõrvits)	70					
OODE	Seapraad	50					Sealiha
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1:2 Jahu nisu, Või 82%, Piim 2,5%, Õli, Petersell, Till
LS	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	130					2 Või 82%, Piim 2,5%, Kartul
	Värske kurk, Valge redis, Porgand (mahe porgand)	90					
OODE	Salatikaste	5					10:2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5					11:6
LS	Mustsõstra mahajook (mahe)	100					
	Värske melon	80					
OODE	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1:1;2
	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kapsas, kartul, porgand)	150					Kalkuniliha, Õli, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Uba roheline
LS	Ploomikook (mahe muna)	80					1:3 Ploom, Jahu nisu, Tärglis kartuli, Jahu Kaera, Muna, Õli
	NELJAPÄEV KOKKU :			1202	34,01	42,10	171,95
HS	Omlett (mahe piim, muna)	90					2:3 Piim 2,5%, Muna, Õli
	Urdivõi	10					2 Sidrunimahl, Või 82%, Till värske
LS	Kaerasepik, Eesti Pagar	30					1:1;2
	Õuna mahajook (mahe)	100					
OODE	Pria porgand, Pria lillkapsas (mahe porgand)	70					
	Värviline lõhesupp kinoaaga (mahe brokoli, kartul, lillkapsas, porgand)	200					4 Lõhe filee, Kinoa, Õli, Brokoli, Kaalikas, Kartul, Lillkapsas, Porgand, Sibul mugul, Till
LS	Marja- rukkivaht	100					1 Marjasegu, Jahu rukki, Mahl
	Piim, R 3,5% (mahe)	100					2
OODE	Banaan (mahe)	80					
	Porgandihummus (mahe porgand)	20					Õli, Kikerhernes, Küüslauk, Sidrun, Porgand
LS	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1:1;2
	Makaronid veisehakklihaga (mahe makaron, veisehakkliha, porgand)	150					1 Pasta sarvakesed, Veisehakkliha, Õli, Porgand, Sibul
OODE	Kõrvitsa-mangosmuuti (mahe banaan, mango)	150					Banaan, Mango, Kõrvits, Mahl
	Rosinad näksimiseks (mahe)	20					
REEDE KOKKU :			1205	42,39	43,49	163,75	
HS	Piima-riisisupp (mahe piim)	200					2 Riis pudru, Piim 2,5%
	Juustuvõie	20					2 Või 82%, Riivjuust 23%
LS	Rukkisepik, Eesti Pagar	30					1:1;2
	Pria kurk, Pria nuikapsas	70					
OODE	Maksastroganov	130					1:2 Jahu nisu, Veisemaks, Hapukoor 20%, Õli, Sibul
	Keedetud tatar	130					
LS	Valge redis, Jääsalat, Tomat (mahe tomat)	90					
	Salatikaste	5					10:2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
OODE	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	200					2
	Kiivi	80					
LS	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1:1;2
	Porgandi-odrajahu plaadipirukas (mahe porgand, keefir, muna)	90					1:2;3 Jahu odra, Keefir 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli, Porgand
OODE	Rosinad näksimiseks (mahe)	20					
	Jõhvikajogurtikokteil (mahe m/a jogurt)	130					2 Maitsestatamata jogurt 2,5%, Marjasegu
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			1192	40,52	42,33	163,98	