

Tartu Lasteaed Heliik menüü 30.12-03.01.2025 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
ESMASPÄEV KOKKU :			1192	47,82	47,34	145,06		
HS	Kahksaviljapuder (mahe piim)	200					1;2	
	Marjasegu	30					8- viljajhelbed pudrule, Piim	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille-ja kõrvitsaseemned)	10					11;6	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Värske kurk, Nuikapsas	70						
LS	Kalkunilhatükid ürtidega	50					Kalkuniliha, Õli, Sibul, Küüslauk	
	Koorekaste peterselliga	50					1;2	
	Keedetud tatar	130					Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Petersell	
	Värske paprika, Hiinakapsas, Peet (mahe paprika)	90						
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2	
OOD	Ouna mahlajook (mahe ounamahl)	100					Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
	Pria piim	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Omllett tomatiga (mahe muna, piim, tomat)	100					2;3	
	Marja smuuti (mahe banaan)	150					Piim, Muna, Õli, Tomat	
OOD	Sealihaviil	20					Marjasegu, Banaan	
	Või	5					Sealiha, Õli	
	Täisterasepik	30					2	
	Rosinad näksimiseks	20					1;11;2	
	TEISIPÄEV KOKKU :		1184	39,13	44,66	159,78		
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe piim)	200					1;2	
	Jõhvikapüree	30					Täisterakaerahelbed, Piim	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria tomat, Värske paprika (mahe paprika, tomat)	70						
	Itaaliapärase frikadellisupp (mahe kartul, porgand, muna, veisehakliha)	200					1;2;3	
LS	Kakao - jogurtidessert (mahe maitsestatamata jogurt)	100					2	
	Marja toormoos	20					Juust sulatatud, Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Spinat, Riivsai, Veisehakliha, Muna, Küüslauk	
	Pria õun (mahe)	80					Kakaopulber, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Kohupiimapasta 3%	
	Munavõi (mahe muna)	20						
	Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar	30					2;3	
OOD	Porgandi-odrajahu plaadipirukas (mahe keefir, muna, porgand)	80					1;11;2	
	Maasika-keefirikokteil (mahe maasikas, keefir)	130					1;2;3	
	NELJAPÄEV KOKKU :		1208	48,36	53,18	132,81	2	
	HS	Munapuder (mahe piim, muna)	90					1;2;3
		Juustu viilud	20					Jahu nisu, Piim, Muna, Õli, Till värske
Või		5					2	
Kaerasepik, Eesti Pagar		30					2	
Piim, R 3.5% (mahe)		150					1;11;2	
LS	Porgand, Värske kapsas (mahe porgand, kapsas)	70					2	
	Kana - nuudlisupp (mahe porgand, sibul, spagetid)	200					1;9	
	Kama - kohupiimakreem marjadega (mahe maitsestatamata jogurt)	100					1;2	
	Mandariin (mahe)	80					Pasta nuudlid, Kanaliha, Õli, Porgand, Seller vars, Sibul, Till	
	Tomatisalsa (mahe tomat)	20					1;2	
OOD	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					Marjasegu, Rukki kama jahu, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Kohupiimapasta 3%	
	Riisiroog hakklihaga (mahe porgand, sibul, riis)	150					1;11;2	
	Külm hapukoorekaste (mahe hapukoor, maitsestatamata jogurt)	20					Hakkliha, Õli, Kaalikas, Paprikasegu, Porgand, Sibul, Till värske, Riis sömer	
	Jõhvikajogurtikokteil (mahe maitsestatamata jogurt)	100					2	
	REEDE KOKKU :		1158	38,17	36,92	170,60	2	
HS	Piima-riisipupp (mahe piim, pudruis)	200					2	
	Maksapasteedi määre (mahe sibul, porgand)	15					2	
	Rukkisepik, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Kõrvits, Pria nuikapsas	70						
	Kala pikkpois (mahe muna, kõrvitsaseemned, sibul, päevalilleseemned)	50					1;11;2;3;4	
LS	Koorekaste tilliga	50					1;2	
	Keedetud kartulid (mahe)	130					Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till	
	Porgand, Tomat, Värske kurk (mahe tomat, porgand)	90						
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille-ja kõrvitsaseemned)	5					11;6	
OOD	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2	
	Banaan (mahe)	80						
	Täistera rukkileib, Eesti Pagar	25					1;11;2	
	Tatrapuder	150					Tatar, Õli	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2	
NADALA KESKMINNE KOKKU:		1185	43,37	45,52	152,06	1		
	Marja-kaerahelbesmuuti (mahe banaan)	100					Marjasegu, Banaan, Täisterakaerahelbed, Mahl	