

Tartu Lasteaed Helik menüü 04.11-08.11.2024 lasteaja nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Kcal	Valgud	Rasvad	Süsivesikud	Allergeen	
<b>ESMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1158</b>	<b>43,56</b>	<b>31,87</b>	<b>178,09</b>		
HS	Maismannapuder (mahe piim)	200					2 Maisimanna, Pim 2,5%	
	Mustõstar	40						
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	10					11,6	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Värske kurk, Nukapsas	70						
LS	Hautatud kanalihatukid	50					Kanalilha, Õli, Sibul	
	Koorekaste peterselliga	15					1,2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Petersell	
	Keedetud tatar	150						
	Värske paprika, Hiinakapsas, Peet (mahe paprika, peet)	90						
	Salatkaste	5					10,2 Õli oliv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
ODOE	Soe piparmündi - marjajook	100						
	Pirn	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Paagar	30					1,11,2	
	Omllett basiilikuga (mahe muna, piim)	80					2,3 Pim 2,5%, Muna, Õli, Basiilik	
	Rosinad näksimiseks (mahe)	20						
Roheline smuuti selleriga (mahe banaan)	150					9 Mahl, Banaan, Seller vars, Spinat, Pim		
Taisterasepik	30					1,11,2		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1196</b>	<b>42,02</b>	<b>33,36</b>	<b>184,80</b>		
HS	Taisterakaerahelbepuder (mahe piim)	200					1,2 Taisterakaerahelbed, Pim 2,5%	
	Jõhvikapüree	40						
	Mustõstra mahajook (mahe)	100						
	Valge redis, Värske paprika (mahe paprika)	70						
	Hakklisasupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand)	200					Veisehakkliha, Rohelised herned, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul	
LS	Õuna -rukkivaht (mahe õunamah)	100					1 Jahu rukki, Mahl	
	Pim, R 3,5% (mahe)	100					2	
	Värske melon	80						
	Urdivoi	10					2 Sidrunimahl, Või 82%, Till värske	
	Rehe rukkivormleib, Eesti Paagar	30					1,11,2	
ODOE	Makaroniroog juustuga (mahe makaron, piim, muna)	150					1,2,3 Pasta penne, Pim 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli	
	Marja-keefirkokteil (mahe keefir)	130					2 Marjasegu, Keefir 2,5%	
	Rosinad näksimiseks (mahe)	5						
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1194</b>	<b>36,24</b>	<b>42,35</b>	<b>171,05</b>	
	HS	Hirsipuder (mahe piim)	200					2 Hirss, Pim 2,5%
Maasika toormoos (mahe)		40						
Pim, R 3,5% (mahe)		100					2	
Pria tomat, Pria lillkapsas (mahe tomat)		70						
Aedviljakarri ubadega (mahe suvikõrvits, porgand)		130					2 Kohvikoor 10%, Õli, Suvikõrvits, tsukiini, Porgand, Sibul, Küüslauk, Punane uba, Valge uba	
LS	Keedetud päri kuskuss	150					1	
	Valge redis, Värske kapsas, Porgand (mahe kapsas, porgand)	90						
	Salatkaste	5					10,2 Õli oliv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5					11,6	
	Marjamorss	100						
ODOE	Kirvi	80						
	Must Jassi seemneleib, Eesti Paagar	30					1,11,2	
	Lihne kalasupp (mahe kartul, porgand)	150					4 Heigifilee, Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till	
	Läätsekook (mahe muna, läätсед)	80					3 Mustõstar, Kakaopulber, Kookoshelbed, Muna, Õli, Läätсед punased	
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1183</b>	<b>46,53</b>	<b>51,69</b>	<b>134,97</b>	
HS	Munapuder (mahe muna, piim)	100					1,2,3 Jahu nisu, Pim 2,5%, Muna, Õli, Till värske	
	Tomatsalsa (mahe tomat)	20					Õli oliv, Petersell, värske, Sibul punane, Tomat	
	Kaerasepik, Eesti Paagar	20					1,11,2	
	Pim, R 3,5% (mahe)	200					2	
	Porgand, Värske kapsas (mahe porgand, kapsas)	70						
LS	Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga (mahe kartul, lillkapsas, porgand)	200					2 Kalkuniliha, Vahukoor 35%, Õli, Kaalikas, Kartul, Lillkapsas, Porgand, Sibul, Küüslauk	
	Röstitud sepiukuubikud	10					1,2	
	Marja-jogurtidessert müsliaga (mahe m/ä jogurt, päevalleseemned, rosinad)	100					1,2,6 Marjasegu, Maitsestatata jogurt 2,5%, Vahukoor 35%, Taisterakaerahelbed, Linaseemned, Maapähkel röstitud punastatud, Päevalleseemned, Rosinad, Õli	
	Pria õun (mahe)	80						
	Toorjuustumääre	20					2 Sidrunimahl, Toorjuust 22%, Till värske	
ODOE	Peremehe rukkileib, Eesti Paagar	20					1,11,2	
	Tatarroog sealihaga (mahe porgand)	150						
	Jõhvikasmuuti (mahe banaan, m/ä jogurt)	150					2 Sealina, Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Tatar	
	Rosinad näksimiseks (mahe)	10					Jõhvikas, Banaan, Maitsestatata jogurt 2,5%	
	<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>1196</b>	<b>45,73</b>	<b>44,15</b>	<b>155,84</b>	
HS	Pima- nuudlisupp (makaronid, piim)	200					1,2 Pasta nuudid, Pim 2,5%	
	Kohupiimamääre maitserohelisega	20					2 Sidrunimahl, Kohupiimapasta 3%, Till värske	
	Rukkisepik, Eesti Paagar	30					1,11,2	
	Nukapsas, Valge redis	70						
	Ahius küpsetatud punane kalafilee	50					4 Sidrunimahl, Forellifilee, Õli	
LS	Koorekaste tilliga	50					1,2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till	
	Keedetud kartulid (mahe)	130						
	Kaalikas, Värske kurk, Tomat (mahe tomat)	90						
	Salatkaste	5					10,2 Õli oliv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5					11,6	
ODOE	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	200					2	
	Banaan (mahe)	80						
	Taistera rukkileib, Eesti Paagar	25					1,11,2	
	Ahiupirukas köögivilja-juustukattega (mahe brokoli, lillkapsas, porgand, keefir)	80					1,2,3 Rivjuust 23%, Brokoli, Lillkapsas, Paprikasegu, Porgand, Tomatikuubikud, Jahu nisu, Keefir 2,5%, Muna, Õli	
	Ahiuõunasmuuti (mahe õun, keefir, m/ä jogurt)	150					2 Õun, Maitsestatata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%	
<b>NÄDALA KESKIMINE KOKKU :</b>			<b>1185</b>	<b>42,82</b>	<b>40,68</b>	<b>164,95</b>		