

Tartu Lasteaed Heliik menüü 13.01-17.01.2025 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1182</b>	<b>40,20</b>	<b>40,90</b>	<b>164,75</b>		
H.S	Tatrahelbepuder (mahe)	200					2 Tatrahelbed, Pim	
	Kodujuust R5%	30					2	
	Pim, R 3,5% (mahe)	100					2	
	Värske paprika (mahe)	35						
	Pria kurk	35						
	Koogviljakaste (mahe porgand,paprikas,sibul)	130					1 Tärglis maisi, Purustatud tomatid , Oli, Maqasad maisiterad , Paprikasegu , Porgand, Sibul, Till	
	Keedetud pärl kuskuss	130						
	Jätkikas	30						
	Tomat (mahe)	30						
	Porgand (mahe)	30						
L.S	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10,2 Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Oli, Küüslauk	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille - ja kõrvitsaseemned)	5					11,6	
	Mustsõstra mahlajook	100						
	Apelsin (mahe)	80						
	Must vormileib, Eesti Pagar	30					1,11,2	
	Onilett (mahe pim,muna)	130					2,3 Pim, Muna, Oli	
	Laivatode	30					1,11,2	
	Banaan-mango jogurtikokteil (mahe banaan,maitsestatamata jogurt)	150					2 Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Mango	
	Rosinad näksimiseks	30						
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>1210</b>	<b>45,83</b>	<b>44,67</b>	<b>160,55</b>		
H.S	Risihelbepuder (mahe)	200					2 Risihelbed , Pim	
	Ounapüree	30						
	Pim, R 3,5% (mahe)	150					2	
	Pria porgand (mahe)	35						
	Pria rukkasas	35						
	Kanasepp (mahe kartul,porgand,sibul)	200					Kanaliha, Oli, Kartul, Porgand, Porulauk, Sibul, Petersell, Till	
	Kohupiimamaisus marjade ja kaerahelvestega (mahe banaan,marjasegu ,maitsest.jog)	100					1,2 Marjasegu , Banaan, Täisterakaerahelbed, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%	
	Pria pim (mahe)	80						
	Juustu viilud	15					2	
	Või	5					2	
O.O	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	30					1,11,2	
	Sealihacosulo (mahe hemed,kaalikas,porgand,sibul)	150					1 Oun, Sealiha , Oli, Rohelised hemed , Kaalikas, Maqasad maisiterad , Porgand, Sibul, Odrakruup	
	Kurgasalat hapukoorega	20					2 Hapukoor 20%, Kurk värske	
	Rabarberi-maasika smuuti (mahe maasikas,banaan)	130					2 Maasikas , Rabarber, Banaan	
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1205</b>	<b>47,78</b>	<b>38,02</b>	<b>172,43</b>		
	H.S	Pima-neljajahelbesupp (mahe pim)	200					1,2 4- viljahelbed putrule, Pim
		Kikerhernehummus (mahe kikerhernes)	20					Oli oliiv, Kikerhernes, Küüslauk, Sidrun
		Rukkiseppik, Eesti Pagar	30					1,11,2
		Pria paprika (mahe)	35					
		Pria valge redis	35					
Aha valge redis		50						
Ahus küpsatud punane kalafilee		50					4 Sidrunimahli, Forellifilee, Oli	
Valge kaste maitsestatamisega		50					1,2 Jahu nisu, Või 82%, Pim, Oli, Petersell, Till	
Keedetud kartulid (mahe)		150						
Porgand (mahe)		30						
L.S	Kaalikas (mahe)	30						
	Värske kurk	30						
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille - ja kõrvitsaseemned)	10					11,6	
	Salatikaste	5					10,2 Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Oli, Küüslauk	
	Keefir, R 2,5% (mahe)	150					2	
	Pria sun (mahe)	80						
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1,11,2	
	Makaroniid veisehakklihaga (mahe sarvekeseid,veisehakkliha,porgand,sibul)	150					1 Pasta sarvekeseid, Veisehakkliha, Oli, Porgand, Sibul	
	Kõlmemarija smuuti (mahe maasikas,vaarikas,mustsõstar)	150					Mahl, Maasikas , Mustsõstar, Vaarikad	
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1196</b>	<b>45,53</b>	<b>42,17</b>	<b>159,76</b>		
H.S	Ahiuomlett (mahe pim,muna)	100					1,2,3 Jahu nisu, Pim , Muna, Oli, Till värske	
	Sealihamääre (mahe maitsestatamata jogurt)	20					2 Sea abaliha, Maitsestatamata jogurt 2,5%	
	Kaeraseppik, Eesti Pagar	30					1,11,2	
	Priamündi tee	100						
	Pria tomat (mahe)	35						
	Pria kõrvits	35						
	Oasupp veiselihaga (mahe kartul,porgand,sibul,uba)	200					1,9 Odrakruup, Punane uba, Veiseliha , Oli, Kartul, Porgand, Seller juur, Sibul, Küüslauk	
	Mahlane kanavahvt (mahe marjasegu)	100					1 Marjasegu, Rukki kama jahu	
	Pim, R 3,5% (mahe)	100					2	
	Banaan (mahe)	80						
L.S	Spinati-toorjuustamääre	15					2 Toorjuust 22%, Spinat värske, Till värske	
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1,11,2	
	Tatar kanaliha (mahe porgand,sibul)	150					Tatar, Kanaliha, Oli, Porgand, Sibul, Petersell	
	Külm hapukoorekaste (mahe maitsestatamata jogurt,hapukoor)	20					2 Hapukoor 20%, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske	
	Ahiuporgandi ribad (mahe porgand)	20					Oli, Porgand, Küüslauk	
	Marja-kakao smuuti (mahe marjasegu,banaan,lillikapsas)	150					Marjasegu , Banaan, Kakaopulber, Mahl, Lillikapsas	
	Rosinad näksimiseks	5						
	<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>1191</b>	<b>40,38</b>	<b>38,67</b>	<b>172,95</b>		
	H.S	Täisterakaerahelbepuder (mahe pim)	200					1,2 Täisterakaerahelbed, Pim
		Mustsõstra toormoss	30					2
Pim, R 3,5% (mahe)		100						
Pria kapsas (mahe)		35						
Pria lillikapsas (mahe)		35						
Hautatud kalkunilihatükid (mahe sibul)		50					Kalkuniliha, Oli, Sibul, Küüslauk	
Koorekaste tilliga		50					1,2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Oli, Till	
Keedetud täisteranis (mahe)		130						
Peet (mahe)		30						
Valge redis		30						
L.S	Värske paprika (mahe)	30						
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille - ja kõrvitsaseemned)	5					11,6	
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10,2 Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Oli, Küüslauk	
	Ouna mahlajook (mahe)	100						
	Hurmaa	80						
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	20					1,11,2	
	Seige kalasupp (mahe kartul,porgand,sibul)	150					4 Seidafilee , Oli, Kartul, Porgand, Porulauk, Sibul, Till	
	Marja - rukkikook (mahe marjasegu,pim,muna)	70					1,2,3 Marjasegu , Jahu nisu, Jahu rukki, Pim , Muna, Oli	
	<b>NADALA KESKMINNE KOKKU :</b>		<b>1197</b>	<b>43,94</b>	<b>40,89</b>	<b>166,09</b>		