

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
Tartu Lasteaed Helik menüü 17.02-21.02.2025 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele							
ESMASPÄEV KOKKU :		1152	40,42	34,81	174,34		
HS	Neljavillapuder (mahe pim)	200				1:2 4-viljahelbed pudrule, Pim	
	Maasikas (mahe)	40					
	Pim, R 3.5% (mahe)	100				2	
	Värske paprika (mahe)	35					
	Värske liikapsas (mahe)	35					
	Kana-koorikaste (mahe sibul, porgand)	130				1:2 Jahu nisu, Kanaliha, Kohvikoor 10%, Oli, Porgand, Sibul, Till	
	Keedetud läästeranis (mahe)	130					
	Peet (mahe)	30					
	Jääkapsas	30					
	Porgand (mahe)	30					
LS	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5				10:2 Oli oliv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Oli, Küüslauk	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille - ja kõrvitsaseemned)	5				11:6	
	Mustõstra mahlajook	100					
	Pna pim (mahe)	80					
	Jassi seemneleib	30				1:11:2	
	Kruuroog ubade ja kapsaga (mahe kapsas, porgand, sibul)	150				1 Odrakruup, Põlduba, Oli, Kapsas pea, Porgand, Sibul	
	Külm hapukoorekaste (mahe hapukoore maitsestatamata jogurt)	20				2 Hapukoore 20%, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske	
	Kaneeli-õuna smuuti (mahe banaani, õun, maitsestatamata jogurt)	130				2 Banaan, Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%	
	TEISIPÄEV KOKKU :		1147	41,55	41,98	152,21	
	HS	Tatrahelbepuder (mahe pim)	200				2 Tatrahelbed, Pim
Kodujuust R4%		30					
Pna pim, R 3.5 % (mahe)		150				2	
Pna kaalikas (mahe)		35					
Porgand (mahe)		35					
Kalaseelants (mahe kartul, sibul)		200				4 Heigifilee, Lõhe filee, Oliivid, Oli, Tomatipasta 28-30%, Kartul, Hapukurk, Sibul, Till	
Hapukoore, R 20 % (mahe)		10				2	
Kaerahelbe - õunakrõbedik (mahe õun)		70				1:2 Õun, Jahu nisu, Täisterakaerahelbed, Või 82%	
Vanillekaste		10				2	
Banaan (mahe)		80					
LS	Juustu viilud	15				2	
	Või	5				2	
	Kanepiseemneleib rukkiheradega	20				1:11:2	
	Omlett roheline sibulaga (mahe pim, muna)	70				2:3 Pim, Muna, Oli, Roheline sibul	
	Kolmemarja smuuti (mahe maasikas, mustõstra, vaarikas)	150				Mahl, Maasikas, Mustõstra, Vaarikad	
	Rosinad näksimiseks	10					
	Täisterasepik	30				1:11:2	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		1160	52,23	34,84	159,18	
	HS	Rukkihelbepuder (mahe pim)	200				1:2 Rukkihelbed, Pim
		Marja toormoos (mahe marjasegu)	40				
Pna keefir, R 2.5 % (mahe)		100				2	
Pna kurk		35					
Pna välgie redis		35					
Pikakapsas maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha, muna, sibul)		50				1:2:3 Kserasepik, Veisehakkliha, Muna, Sibul, Küüslauk	
Koorekaste tilluga		50				1:2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Oli, Till	
Keedetud läätsed (mahe)		130					
Tomat (mahe)		30					
Värske kapsas (mahe)		30					
LS	Sonit	30					
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille - ja kõrvitsaseemned)	5				11:6	
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5				10:2 Oli oliv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Oli, Küüslauk	
	Roheline tee	100					
	Pna õun (mahe)	80					
	Täistera rukkileib	30				1:11:2	
	Kalkuni - kartulisupp (mahe kartul, porgand, sibul)	150				Kalkuniliha, Oli, Kartul, Porgand, Sibul	
	Marja - rukkikook (mahe marjasegu, pim, muna)	80				1:2:3 Marjasegu, Jahu nisu, Jahu rukki, Pim, Muna, Oli	
	NELJAPÄEV KOKKU :		1191	42,78	43,37	158,27	
	HS	Omlett tomatiga (mahe pim, muna, tomat)	90				2:3 Pim, Muna, Oli, Tomat
Kanaviil		20				Kanaliha, Oli	
Või		5				2	
Kaerasepik		30				1:11:2	
Pna pim, R 3.5 % (mahe)		150				2	
Pna porgand (mahe)		35					
Pna liikapsas (mahe)		35					
Hermesupp lihata (mahe porgand, sibul)		200				1 Hernes, Odrakruup, Oli, Porgand, Sibul	
Kama- kohupiimakreem marjadega (mahe marjasegu, maitsestatamata jogurt)		130				1:2 Marjasegu, Rukki kama jahu, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%	
Kivi (mahe)		80					
LS	Peediluumus (mahe peet, kikerherned)	15					
	Roheline rukkivormleib	30				1:11:2 Oli, Kikerhermes, Peet keedetud, Küüslauk	
	Risiroog sealihaga (mahe porgand, sibul)	150					
	Värske kurg salat hapukoorega (mahe hapukoore)	20				2	
	Roheline õuna-meloni-smuuti (mahe banaani, õun)	150				Mahl, Banaan, Melon, Õun, Spinat	
	REEDE KOKKU :		1061	40,72	38,44	139,78	
	HS	Pina - täisterakaerahelbesupp (mahe pim)	200				1:2 Täisterakaerahelbed, Pim
		Porgand-õunakaste (mahe välgie uba, porgand)	20				
		Täisterasepik	30				1:11:2 Välgie uba, Oli, Porgand
		Tomat (mahe)	35				
Pna varsseller		35				9	
Mulgikapsad sealihaga		130				1 Odrakruup, Sealiha, Hapukapsas	
Keedetud kartulid (mahe)		130					
Värske kurk		30					
Kaalikas (mahe)		30					
Värske paprika (mahe)		30					
LS	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille - ja kõrvitsaseemned)	5				11:6	
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5				10:2 Oli oliv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Oli, Küüslauk	
	Pna pim, R 3.5 % (mahe)	150				2	
	Apelsin (mahe)	80					
	Kodukandi rukkileib	30				1:11:2	
	Kalapaasta (mahe porgand, sibul, pasta sarvakesed)	150				1:4 Heigifilee, Oli, Brokoli, Porgand, Sibul, Till, Pasta sarvakesed	
	Marja-kakao smuuti (mahe marjasegu, banaani, liikapsas)	150				Marjasegu, Banaan, Kakaoapulber, Liikapsas	
	Rosinad näksimiseks	15					
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU :		1142	43,54	38,69	156,76	