

Tartu Lasteaed Heliik menüü 20.01-24.01.2025 lasteaias nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoid u kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>200</b>	<b>1204</b>	<b>47,76</b>	<b>41,12</b>	<b>164,48</b>	
HS	Pima-odrahelbesupp (mahe)	200					1:2 Odrahelbed, Pim
	Urdivi	10					2 Sidrunimahl, Või 82%, Tili värsk
	Rukki-sepp, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Pria paprika (mahe)	35					
	Pria kurk	35					
	Koorene kanakaste 8mahe porgand sibul hapukoor	130					1:2 Jahu nisu, Kanaliha, Hapukoor 20%, Oli, Küüslauk, Porgand, Sibul, Tili
	Keedetud kartulid (mahe)	130					
	Kaalikas (mahe)	30					
	Värske kapsas (mahe)	30					
	Spinat	30					
LS	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10:2 Oli oliv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Tili värsk, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2
	Pria piim (mahe)	80					
	Kanepiseemneleib rukkiheradega, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Kala-risiroog (mahe porgand sibul)	150					2,4 Tursafiliee, Rõujuust 23%, Oli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Riis sömer
	Tomatisalat hapukoorega (mahe tomat hapukoor)	20					2 Hapukoor 20%, Tili värsk, Tomat
OOD	Kanee-õuna smuuti (mahe banaan, õun, maitsestatamata jogurt)	150					2 Banaan, Õun, Maitsestatamata jogurt 2.5%
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>	<b>200</b>	<b>1196</b>	<b>40,33</b>	<b>37,91</b>	<b>174,24</b>	
HS	Hirspuder (mahe piim)	200					2 Hirss, Pim
	Maasika toormoos (mahe maasikas)	30					
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2
	Pria kaalikas (mahe)	35					
	Pria tomat 8mahe)	35					
	Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe läätseid, lillkapsas, porgand, sibul)	200					2 Läätseid pünesed, Vahukoor 35%, Oli, Lillkapsas, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Rõstitud sepiukkuubikud	10					1:2
	Kohupiimavorm (mahe hapukoor, maitsestatamata jogurt, muna)	80					1:2,3 Manna, Hapukoor 20%, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Kohupiimapasta 3%, Muna
	Maasika toormoos (mahe maasikas)	20					
	Õun (mahe)	80					
LS	Peedihummus (mahe peet, kikerherned)	20					Oli, Kikerhernes, Peet keedetud, Küüslauk
	Rahe rukki-vormileib, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Tatar hakkiliha (mahe porgand, sibul)	150					Tatar, Hakkliha, Oli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Tili
	Külm jogurtikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	20					2 Maitsestatamata jogurt 2.5%, Küüslauk, Tili
	Mustsõstra-kamasmuuti (mahe mustsõstar, maitsestatamata jogurt)	130					1:2 Mustsõstar, Rukki kama jahu, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Keefir 2.5%
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>	<b>200</b>	<b>1165</b>	<b>40,32</b>	<b>35,44</b>	<b>172,14</b>	
HS	Rukkihelbesupp (mahe piim)	200					1:2 Rukkihelbed, Pim
	Marja toormoos (mahe marjasegu)	30					
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria porgand (mahe)	35					
	Pria kõrvits	35					
	Veselihapallika (mahe veisehakkliha, muna, sibul)	50					1:3 Südamesepik, Jahu nisu, Veisehakkliha, Muna, Sibul, Küüslauk
	Koorikaste tilg	50					1:2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Oli, Tili
	Keedetud täisterariis (mahe riis)	130					
	Peet (mahe)	30					
	Valge redis	30					
LS	Värske paprika (mahe)	30					
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10:2 Oli oliv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Tili värsk, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5					11:6
	Õuna mahlaajok (mahe)	100					
	Küvi (mahe)	80					
	Must jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1:11:2
OOD	Kalkun - nuudlisupp (mahe porgand, sibul, kartul, spagetid)	150					1 Pasta spagetid, Kalkuniliha, Oli, Kartul, Porgand, Sibul, Tili
	Kodune marjakook (mahe marjasegu, piim, muna)	80					1:2,3 Marjasegu, Jahu nisu, Piim, Muna, Oli
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>	<b>200</b>	<b>1151</b>	<b>42,33</b>	<b>37,85</b>	<b>164,72</b>		
HS	Kaerahelbe-õunapuder (mahe täisterakaerahelbed, piim)	200					1:2 Õun, Täisterakaerahelbed, Piim
	Mustsõstra toormoos (mahe mustsõstar)	30					
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2
	Pria porgand (mahe)	35					
	Pria lillkapsas (mahe)	35					
	Koorene kalasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	200					2,4 Sidrunimahl, Heiafiliee, Vahukoor 35%, Oli, Kartul, Porgand, Pomulauk, Sibul, Tili
	Keefiri-maasikalarretis (mahe maasikas)	130					2 Maasikas, Toiduželatiin, Keefir 2.5%
	Vahukoor	10					2
	Banaan (mahe)	80					
	Õa-tomatimääre (mahe uba, tomat)	20					Valge uba, Oli, Sibul, õunane, Tomat
LS	Täistera rukki-leib, Eesti Pagar	20					1:11:2
	Knuubiroog sealihaga ja köögiviljadega (mahe mais, porgand, paprika, sibul)	150					1 Odrakrupp, Sealihaga, Oli, Maqasud maisiterad, Paprikasegu, Porgand, Sibul
OOD	Külm hapukoorekaste (mahe hapukoor, maitsestatamata jogurt)	20					2 Hapukoor 20%, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Tili värsk
	Kõrvitsa-mangosmuuti (mahe banaan)	150					Banaan, Mango, Kõrvits, Mahl
<b>REEDE KOKKU :</b>	<b>200</b>	<b>1195</b>	<b>38,93</b>	<b>53,12</b>	<b>140,39</b>		
HS	Omlett spinatiga (mahe muna, piim)	90					2:3 Piim, Muna, Oli, Spinat
	Sealihaviil	15					Sealihaga, Oli
	Kaerasapik, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Sõe piparmündi - marjaajok	100					Piparmünt, Mustsõstar
	Pria varsseller	35					9
	Pria valge redis	35					
	Makaroniid kalkunilihaga (mahe sarvekesed, porgand, sibul)	200					1 Pasta sarvekesed, Kalkuniliha, Oli, Porgand, Sibul
	Tomat (mahe)	30					
	Värske kurk	30					
	Porgand (mahe)	30					
LS	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10:2 Oli oliv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Tili värsk, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5					11:6
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Apelsin (mahe)	80					
	Peremehe rukki-leib, Eesti Pagar	30					1:11:2
	Peedisupp (mahe kartul, peet, porgand, sibul)	150					Sidrun, Oli, Tomatipasta 28-30%, Kartul, Peet keedetud, Porgand, Sibul
OOD	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2
	Õuna-kõrvitsakook (mahe õun, kõrvitsaseemned, muna)	80					1:2,3 Õun, Jahu nisu, Kõrvitsaseemned, Jahu Kaera, Keefir 2.5%, Muna, Oli, Kõrvits
Rosinad näksimiseks	5						
<b>NADALA KESKMIINE KOKKU :</b>		<b>1182</b>	<b>41,93</b>	<b>41,09</b>	<b>163,19</b>		