

Tartu Lasteaed Hellik menüü 06.01-10.01.2025 lasteaias nooremale rühmale 3-5 aastastele	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		1162	40.93	37.67	169.55	
HS	Rukkihelbepuder (mahe pimm)	200				1,2 Rukkihelbed, Pimm
	Maasikas (mahe maasikas)	30				
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille - ja kõrvitsaseemned)	5				11,6
	Pina pimm, R 3.5 % (mahe)	100				2
	Pina kaalikas (mahe)	35				
	Pina tomat (mahe)	35				
	Kõdune sealiikaste (mahe sibul,porand,hapukoor)	150				1,2 Jahu nisu, Sealiha , Hapukoor 20%, Õli, Porand, Sibul, Tili
	Keedetud tatar	150				
	Värske kurk	30				
	Hiinakapsas	30				
	Porand	30				
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5				10,2 Õli oliv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Tili värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Mustsõstra mahlajook	100				
	Mandariin (mahe)	80				
	Kanepiseemneleib rukkiliteradeo, Eesti Pagar	20				1:11,2
	Kalapasta (mahe brokoli,sibul,porand,sarvekesed)	150				1,4 Heiõli/tee , Õli, Brokoli, Porand, Sibul, Tili, Pasta sarvekesed
	Ahjuõunasmuut (mahe õun,maitsestatamata jogurt)	150				2 Õun, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Keefir 2.5%
COOL						
TEISIPÄEV KOKKU :		1160	39.93	40.95	164.37	
HS	Hirsipuder (mahe pimm)	200				2 Hiras, Pimm
	Jõhvikapüree	30				
	Pimm, R 3.5% (mahe)	150				2
	Pina kapsas (mahe)	35				
	Pina valge redis	35				
	Kartul - läätsegu (mahe kartul,porand,sibul,läätse)	200				Läätseid rohelised, Õli, Kartul, Küüslauk, Porand, Sibul, Petersell
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	130				1,2 Õun, Riivleib, Kohupimpapasta 3%, Õli, Ingver värske, Kõrvits
	Pina pimm (mahe)	80				
	Toorjuustumääre	20				2 Sidrunimahli, Toorjuust 22%, Tili värske
	Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar	30				1:11,2
	Onitelli roheline sibulaga (mahe pimm,muna)	130				2,3 Pimm 2.5%, Muna, Õli, Roheline sibul
	Leivatood	30				1:11,2
	Maria-kaerahelbemuut (mahe marijasegu,banaan)	150				1 Marijasegu, Banaan, Täisterakaerahelbed, Mahl
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille - ja kõrvitsaseemned)	10				11,6
COOL						
KOLMAPÄEV KOKKU :		1195	40.62	39.71	172.51	
HS	Maisimnispuder (mahe pimm)	200				2 Maisimanna, Pimm
	Maaska toomsoos (mahe maasikas)	30				
	Õuna mahlajook (mahe)	100				
	Pina kurk	35				
	Nuikapsas	35				
	Kanakoletel (mahe muna,sibul)	50				1,3 Jahu nisu, Kanahakkliha, Muna, Sibul, Küüslauk
	Kookokaste tiliga	60				1,2 Jahu nisu, Kookikoor 10%, Õli, Tili
	Keedetud odrakraup	130				1
	Peet (mahe)	30				
	Valge redis	30				
	Värske kapsas (mahe)	30				
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5				10,2 Õli oliv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Tili värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille - ja kõrvitsaseemned)	5				11,6
	Pimm, R 3.5% (mahe)	100				2
	Kivi (mahe)	80				
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30				1:11,2
	Hakklihasupp (mahe veisehakkliha,herned,kapsas,kartul,porand,sibul)	150				1:2,3 Veisehakkliha, Rohelised herned , Kapsas pea, Kartul, Porand, Sibul
	Punukook õunliga (mahe muna,õun,hapukoor)	70				Õun, Jahu nisu, Jahu Keera, Hapukoor 20%, Või 82%, Muna
COOL						
NELJAPÄEV KOKKU :		1194	39.05	44.74	159.36	
HS	Keedetud muna (mahe muna)	40				3
	Kanamääre (mahe maitsestatamata jogurt)	20				2 Kanaliha, Maitsestatamata jogurt 2.5%
	Kaerasepp, Eesti Pagar	30				1:11,2
	Häiskuse tee	100				
	Pina paprika (mahe)	35				
	Pina kõrvits	35				
	Värviline lõhesupp kinoaaga (mahe brokoli,kaalikas,kartul,lillkapsas,porand,sibul)	200				4 Lõhe filee , Kinoa, Õli, Brokoli, Kaalikas, Kartul, Lillkapsas , Porand, Sibul mugul, Tili
	Maria- rukkivahvt (mahe marijasegu)	90				1 Marijasegu, Jahu rukkii, Mahl
	Pimm, R 3.5% (mahe)	100				2
	Banaan (mahe)	80				
	Urdivõõ	20				2 Sidrunimahli, Või 82%, Tili värske
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30				1:11,2
	Tatarooõõ sealihaaga (mahe porand,sibul)	150				Sealiha, Õli, Porand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Tatar
	Külm jogurt - värske kurgikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	30				2 Sidrun, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Kurk värske, Tili värske
	Maasikasmuut (mahe maasikas,maitsestatamata jogurt)	150				2 Maasikas, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Keefir 2.5%
	Rosinad näkismiseks	5				
COOL						
REEDE KOKKU :		1198	45.11	39.86	168.90	
HS	Pima - hirsisupp 8mahe pimm)	200				2 Hiras, Pimm
	Maksapasteedi määre (mahe porand,sibul)	20				2 Veisemaks, Vahukoor 35%, Või 82%, Õli, Porand, Sibul mugul
	Rukkisepp, Eesti Pagar	20				1:11,2
	Värske lillkapsas (mahe)	35				
	Pina porrand (mahe)	35				
	Värskekapsa - veisehakklihaheitis (mahe kapsas,porand,sibul)	130				Veisehakkliha, Õli, Kapsas pea, Porand, Sibul
	Keedetud kartulid (mahe)	150				
	Värske paprika (mahe)	30				
	Kaalikas (mahe)	30				
	Tomat (mahe)	30				
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5				10,2 Õli oliv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Tili värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille - ja kõrvitsaseemned)	5				11,6
	Pina pimm, R 3.5 % (mahe)	150				2
	Pina õun (mahe)	80				
	Täistera rukkileib, Eesti Pagar	30				1:11,2
	Ahjuõunakas kanaaga (mahe paprika,sibul,muna)	80				12,3 Riiujuust 23%, Maqusad maisiterad , Paprikasegu , Sibul , Jahu nisu, Keefir 2.5%, Muna, Õli, Kanaliha
	Mustsõstra-jogurtikokteil (mahe mustsõstar,maitsestatamata jogurt)	150				2 Mustsõstar, Maitsestatamata jogurt 2.5%
	Rosinad näkismiseks	15				
COOL						
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		946	33.16	33.51	130.31	