

| Tartu Lasteaed Helik menüü 24.03-28.03.2025 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele |  | Valmistoidu kaal | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen  |
|--|--|------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|--|
| <b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>   |  | <b>30</b>        | <b>1161</b>        | <b>43,54</b>   | <b>36,38</b>   | <b>167,92</b>       |  |
| HS   | Täisterakaerahelbepuder (mahe piim)  | 180              |                    |                |                |                     | 1,2 Täisterakaerahelbed, Piim  |
|  | Maasikas (mahe)  | 30               |                    |                |                |                     |  |
|  | Piparmündi tee   | 100              |                    |                |                |                     |  |
|  | Priia paprika (mahe)   | 35               |                    |                |                |                     |  |
|  | Priia nukupsas   | 35               |                    |                |                |                     |  |
| LS   | Hautatud sealihatalud  | 50               |                    |                |                |                     | Sealiha, Õli, Küüslauk, Sibul  |
|  | Koorekaste tilluga   | 50               |                    |                |                |                     | 1,2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till  |
|  | Keedetud riis  | 130              |                    |                |                |                     |  |
|  | Spinat   | 30               |                    |                |                |                     |  |
|  | Värske kurk  | 30               |                    |                |                |                     |  |
|  | Tomat (mahe)   | 30               |                    |                |                |                     |  |
|  | Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)  | 5                |                    |                |                |                     | 10,2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimah, Sinep kange, Õli, Küüslauk   |
|  | Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)                               | 5                |                    |                |                |                     | 11,6   |
|  | Priia piim, R 3,5 % (mahe)   | 100              |                    |                |                |                     | 2  |
|  | Priia piim (mahe)  | 80               |                    |                |                |                     |  |
| OODU   | Must vormileib, Eesti Pagar  | 30               |                    |                |                |                     | 1:11:2   |
|  | Makaroniid kanaga (mahe pasta sarvekeseid, porgand, sibul)                           | 150              |                    |                |                |                     | 1 Pasta sarvekeseid, Kanaliha, Õli, Porgand, Sibul   |
|  | Külm jogurtikaste (mahe maitsestatamata jogurt)                                      | 20               |                    |                |                |                     | 2 Maitsestatamata jogurt 2,5%, Küüslauk, Till  |
| <b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>   |  | <b>100</b>       | <b>1189</b>        | <b>42,14</b>   | <b>43,93</b>   | <b>159,30</b>       | 2 Banaan, Kirss, Keefir 2,5%   |
| HS   | Rukkibelbepuder (mahe piim)  | 200              |                    |                |                |                     | 1,2 Rukkibelbed, Piim  |
|  | Marija toomsoo (mahe maasikas, vaarikas)   | 30               |                    |                |                |                     | 2 Maasikas, Vaarikad   |
|  | Priia piim, R 3,5 % (mahe)   | 100              |                    |                |                |                     |  |
|  | Priia liilkapsas (mahe)  | 35               |                    |                |                |                     |  |
|  | Priia valge redis  | 35               |                    |                |                |                     |  |
| LS   | Kodune seljanka (mahe kartul, sibul)   | 200              |                    |                |                |                     | Sidrun, Kanaliha, Sealiha Õli, Tomatpasta 28-30%, Kartul, Kurk, Sibul, Till  |
|  | Hapukoor, R 20 % (mahe)  | 10               |                    |                |                |                     | 2  |
|  | Kakaokohupiimakreem  | 90               |                    |                |                |                     | 2 Kakaopulber, Kohupiimast 3%, Vahukoor 35%  |
|  | Maasikakaste (mahe maasikas)   | 10               |                    |                |                |                     |  |
|  | Kiri (mahe)  | 80               |                    |                |                |                     |  |
| OODU   | Urdijuuustu segu   | 15               |                    |                |                |                     | 2 Toorjuust 22%, Till värske, Küüslauk, Sidrun   |
|  | Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar   | 30               |                    |                |                |                     | 1:11:2   |
|  | Hakkihakaste (mahe hapukoor, piim, sibul)  | 80               |                    |                |                |                     | 1,2 Jahu nisu, Hakkiha, Hapukoor 20%, Piim, Õli, Sibul, Till värske  |
|  | Keedetud Tatar   | 80               |                    |                |                |                     |  |
|  | Jõhvikasmuuti (mahe jõhvikas, banaan, maitsestatamata jogurt)                        | 90               |                    |                |                |                     | 2 Jõhvikas, Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%  |
| <b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>   |  | <b>90</b>        | <b>1173</b>        | <b>42,36</b>   | <b>37,72</b>   | <b>166,24</b>       |  |
| HS   | Piima - hirsisupp (mahe piim)  | 200              |                    |                |                |                     | 2 Hirsi, Piim  |
|  | Sealihamääre   | 15               |                    |                |                |                     | 2 Sealiha, Maitsestatamata jogurt 2,5%   |
|  | Rukkiseppik, Eesti Pagar   | 25               |                    |                |                |                     | 1:11:2   |
|  | Priia kapsas (mahe)  | 35               |                    |                |                |                     |  |
|  | Priia tomat (mahe)   | 35               |                    |                |                |                     |  |
| LS   | Kala pilkpoiss (mahe muna, sibul, kõrvitsaseemned, seesamiseemned, päevaliliseemned) | 50               |                    |                |                |                     | 1:11:2:3:4 Õnne seppik, Eesti pagar, Punase kala hakkiha, Valge kala hakkiha, Muna, Õli, Sibul, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevaliliseemned, Seesamiseemned, valged |
|  | Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)   | 50               |                    |                |                |                     | 1,2 Jahu nisu, Või 82%, Piim, Õli, Petersell, Till   |
|  | Keedetud kartulid (mahe)   | 130              |                    |                |                |                     |  |
|  | Porgand (mahe)   | 30               |                    |                |                |                     |  |
|  | Värske paprika (mahe)  | 30               |                    |                |                |                     |  |
|  | Kaalikas (mahe)  | 30               |                    |                |                |                     |  |
|  | Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)  | 5                |                    |                |                |                     | 10,2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimah, Sinep kange, Õli, Küüslauk   |
|  | Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)                               | 5                |                    |                |                |                     | 11,6   |
|  | Priia piim, R 3,5 % (mahe)   | 100              |                    |                |                |                     | 2  |
|  | Priia õun (mahe)   | 80               |                    |                |                |                     | 1:11:2   |
| OODU   | Peremehe rukkileib, Eesti Pagar  | 30               |                    |                |                |                     | 2,3 Piim, Muna, Õli, Basilik lahine  |
|  | Omlett basilikuga (mahe piim, muna)  | 80               |                    |                |                |                     | Sidrunimah, Õli, Kikerhernes, Küüslauk   |
|  | Kikerhernemääre (mahe kikerhernes)   | 20               |                    |                |                |                     | 1:11:2   |
|  | Kaerasepik, Eesti Pagar  | 30               |                    |                |                |                     | 2 Maasikas, Rabarber, Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%  |
|  | Rabarberi - jogurtimuuti (mahe maasikas, banaan, maitsestatamata jogurt)             | 100              |                    |                |                |                     |  |
| <b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>   |  | <b>100</b>       | <b>1203</b>        | <b>39,98</b>   | <b>31,36</b>   | <b>186,63</b>       |  |
| HS   | Vievlitajapuder (mahe piim)  | 180              |                    |                |                |                     | 1,2 5- viljalibed odudle, Piim   |
|  | Jõhvikaspuu (mahe jõhvikas)  | 30               |                    |                |                |                     | 2  |
|  | Priia piim, R 3,5 % (mahe)   | 100              |                    |                |                |                     |  |
|  | Kaalikas (mahe)  | 35               |                    |                |                |                     |  |
|  | Kõrvits  | 35               |                    |                |                |                     |  |
| LS   | Frikadellisupp (mahe kartul, porgand, sibul, veisehakkliha, muna)                    | 200              |                    |                |                |                     | 1,3 Õli, Kartul, Petersell, värske, Porgand, Sibul, Till värske, Riisival, Veisehakkliha, Muna, Küüslauk   |
|  | Mahlane õunakook (mahe õuna)   | 80               |                    |                |                |                     | 1,2 Õun, Jahu nisu, Manna, Või 82%   |
|  | Värske melon   | 80               |                    |                |                |                     |  |
|  | Kõhupiimamääre maitserohelisega  | 10               |                    |                |                |                     | 2 Sidrunimah, Kohupiimast 3%, Till värske  |
|  | Must jassi seemneleib, Eesti Pagar   | 30               |                    |                |                |                     | 1:11:2   |
| OODU   | Keedetud täisterapasta (mahe täisterapasta)  | 130              |                    |                |                |                     | 1,3  |
|  | Riivjuust  | 10               |                    |                |                |                     | 2  |
|  | Maasika-keefirikokteil (mahe maasikas)   | 100              |                    |                |                |                     | 2 Maasikas, Keefir 2,5%  |
| <b>REEDE KOKKU :</b>   |  | <b>100</b>       | <b>1179</b>        | <b>40,09</b>   | <b>49,16</b>   | <b>144,31</b>       |  |
| HS   | Omlett rohelise sibulaga (mahe piim, muna)   | 80               |                    |                |                |                     | 2,3 Piim, Muna, Õli, Roheline sibul  |
|  | Kanavi   | 15               |                    |                |                |                     | 2  |
|  | Võileiva või   | 5                |                    |                |                |                     |  |
|  | Täisteraseppik   | 30               |                    |                |                |                     | 1:11:2   |
|  | Priia piim, R 3,5 % (mahe)   | 100              |                    |                |                |                     | 2  |
| LS   | Värske kurk  | 35               |                    |                |                |                     |  |
|  | Nuikapsas  | 35               |                    |                |                |                     |  |
|  | Kapsakott (mahe kapsas, piim, muna)  | 50               |                    |                |                |                     | 1,2,3 Jahu nisu, Piim, Muna, Õli, Kapsas pea, Punane uba   |
|  | Hapukoorekaste (mahe hapukoor)   | 50               |                    |                |                |                     | 1,2 Jahu nisu, Hapukoor 20%, Õli, Till värske  |
|  | Keedetud päri kuskuss  | 130              |                    |                |                |                     | 1  |
|  | Pest (mahe)  | 30               |                    |                |                |                     |  |
|  | Värske paprika (mahe)  | 30               |                    |                |                |                     |  |
|  | Valge redis  | 30               |                    |                |                |                     |  |
|  | Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)  | 10               |                    |                |                |                     | 10,2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimah, Sinep kange, Õli, Küüslauk   |
|  | Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)                               | 5                |                    |                |                |                     | 11,6   |
| OODU   | Õuna mahajook (mahe)   | 100              |                    |                |                |                     |  |
|  | Apelsin (mahe)   | 80               |                    |                |                |                     | 1:11:2   |
|  | Peremehe rukkileib, Eesti Pagar  | 30               |                    |                |                |                     | 4  |
| OODU   | Aedvilja-kalajasupp (mahe brokoli, kartul, liilkapsas, porgand, sibul)               | 150              |                    |                |                |                     | 4 Heigifilee, Lõhe filee, Õli, Brokoli, Kartul, Liilkapsas, Porgand, Porulauk, Sibul, Till   |
|  | Skolaadikook (mahe muna, maitsestatamata jogurt)                                     | 80               |                    |                |                |                     | 1,2,3 Jahu nisu, Kakaopulber, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Muna, Õli   |
| <b>NADALA KESKMINNE KOKKU :</b>  |  | <b>80</b>        | <b>1181</b>        | <b>41,62</b>   | <b>39,71</b>   | <b>164,88</b>       |  |