

Tartu Lasteaed Helik menüü 31.03-04.04.2025 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen		
ESMASPÄEV KOKKU :			1170	41,81	37,14	171,55			
H2	Neljajalgapuder (mahe piim)	180					1,2	4- viljahelbed pudrule, Piim	
	Maasikas (mahe)	30							
	Õuna mahla jook (mahe)	100							
	Pria kurk	35							
	Pria nuikapsas	35							
	Koorene sealihakaste (mahe porgand sibul)	130					1,2	Jahu nisu, Sealiha, Kohvikoor 10%, Õli, Küüslauk, Porgand, Sibul, Till	
	Keedetud tatar	130							
	Jääkapsas	30							
	Värske paprika (mahe)	30							
	Tomat (mahe)	30							
LS	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	10					10,2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevallile ja kõrvitsaseemned)	5					11,6		
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2		
	Pria piim (mahe)	80							
	Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar	30					1:11:2		
	Lõhe-korrekaste	80					1:2,4	Lõhe filee, Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Sibul, Till	
	Keedetud riis	80						Riis sömer, Õli	
	Marja - jogurtismuut (mahe marjasegu, banaan, maitsestatamata jogurt)	100					2	Marjasegu, Banaan, Maitsestatamata jogurt 2.5%	
	TEISPÄEV KOKKU :			1196	32,73	28,20	202,83		
	H2	Odrahelbepuder (mahe piim)	180					1,2	Odrahelbed, Piim
Aedmarjamoos		30							
Mustsõstra mahla jook (mahe)		100							
Pria porgand (mahe)		35							
Pria kaalikas (mahe)		35							
Tomati - läätsesupp (mahe paprika, porgand, sibul)		200						Läätsed rohelised, Purustatud tomatid, Õli, Paprika punane, Porgand, Sibul, Küüslauk	
Hapukoor, R 20 % (mahe)		10					2		
Jõhvik-marmelaht (mahe jõhvikas)		80					1	Jõhvikas 2.5, Manna	
Pria piim, R 3.5 % (mahe)		100					2		
Värske melon		80							
LS	Kohupiimamääre maitserohelisega	15					2	Sidrunimahli, Kohupimapaasta 3%, Till värske	
	Rahe rukkivormleib, Eesti Pagar	30					1:11:2		
	Koorene kanakaste (mahe hapukoor, porgand, sibul)	80					1,2	Jahu nisu, Kanaliha, Hapukoor 20%, Õli, Küüslauk, Porgand, Sibul, Till	
	Keedetud makaronid	80					1		
	Banaan-maasikasmuut pähklitega (mahe maasikas, banaan, maitsestatamata jogurt)	100					2,8	Maasikas, Banaan, Pähkel purustatud, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Piim	
	KOLMAPÄEV KOKKU :			1172	44,50	55,74	124,08		
	H2	Omllett (mahe piim, muna)	90					2,3	Piim, Muna, Õli
		Sealihamääre	20					2	Sealiha, Maitsestatamata jogurt 2.5%
		Kaerasepik, Eesti Pagar	30					1:11:2	
		Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
Värske paprika (mahe)		35							
Pria kõrvits		35							
Hautatud kalkunilihakütid (mahe sibul)		50						Kalkuniliha, Õli, Sibul, Küüslauk	
Värske kaste maitserohelisega (mahe piim)		50					1,2	Jahu nisu, Voi 82%, Piim, Õli, Petersell, Till	
Kartul - porgandipuder (mahe kartul, piim, porgand)		130					2	Voi 82%, Piim, Kartul, Porgand	
Peet (mahe)		30							
LS	Värske kapsas (mahe)	30							
	Värske kurk	30							
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	10					10,2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevallile ja kõrvitsaseemned)	5					11,6		
	Mustsõstra mahla jook (mahe)	100							
	Apelsin (mahe)	80							
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1:11:2		
	Veisehakkliha - aedviljasupp (mahe veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, sibul)	150					1:2,3	Veisehakkliha, Õli, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Uba roheline	
	Õuna-kõrvitsakook (mahe õun, muna)	90						Õun, Jahu nisu, Kõrvitsaseemned, Jahu Kaera, Keefir 2.5%, Muna, Õli, Kõrvits	
	NELJAPÄEV KOKKU :			1159	33,75	39,45	170,65		
H2	Riisihelbepuder (mahe piim)	180					2	Riisihelbed pudrule, Piim	
	Jõhvik boormoos (mahe jõhvikas)	30							
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2		
	Pria liikapsas (mahe)	35							
	Pria kurk	35							
	Koorene lõhesupp (mahe brokoli, kartul, porgand, sibul)	200					2,4	Sidrun, Lõhe filee, Kohvikoor 10%, Õli, Brokoli, Kartul, Porgand, Sibul, Till	
	Kaerahelbe - marjakrõbedid (mahe marjasegu)	90					1,2	Marjasegu, Jahu nisu, Täisterakaerahelbed, Voi 82%	
	Vaniljekaste (mahe piim)	10					2	Tärklis maisi, Piim	
	Kivi (mahe)	80							
	Munavõti (mahe muna)	15					2,3	Voi 82%, Muna	
LS	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	20					1:11:2		
	Tatrapuder	150							
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2		
	Marisika-jõhvik-banaan smuut (mahe jõhvikas, maasikas, banaan, maitsestatamata jogurt)	100					2	Jõhvikas, Maasikas, Banaan, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Keefir 2.5%, Kõrvits	
	REEDE KOKKU :			1203	44,58	43,10	161,03		
	H2	Pima - täisterakaerahelbepuder (mahe piim)	180					1,2	Täisterakaerahelbed, Piim
		Juustuvõie	20					2	Voi 82%, Riivjuust 23%
		Rukkiseepik, Eesti Pagar	30					1:11:2	
		Kirsstomat (mahe)	35						
		Pria kapsas (mahe)	35						
Makaronid veisehakkliha (mahe pasta sarvekesed, veisehakkliha, porgand, sibul)		200					1	Pasta sarvekesed, Veisehakkliha, Õli, Porgand, Sibul	
Kaalikas (mahe)		30							
Porgand (mahe)		30							
Spinat		30							
Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)		5					10,2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
LS	Seemne-pähklisegu (mahe päevallile ja kõrvitsaseemned)	5					11,6		
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2		
	Õun (mahe)	80							
	Täistera rukkileib, Eesti Pagar	30					1:11:2		
	Kalkuni-kõõgvilja plaadipirukas (mahe porgand, sibul, paprika)	90					1:2,9	Jahu nisu, Jahu rukk, Pärm, Kalkuni kintsulihaga, Voi 82%, Riivjuust 23%, Õli, Küüslauk, Paprika punane, Porgand, Seller vars, Sibul, Till värske, Tomat	
	Banaan-kakao smuut (mahe banaan, maitsestatamata jogurt)	100					2	Banaan, Kakaopuuber, Maitsestatamata jogurt 2.5%	
	NADALA KESKMINE KOKKU :			1180	39,47	40,73	166,03		