

Tartu Lasteaed Helliik menüü 16.06-20.06.2025 lasteaias nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
ESMASPÄEV KOKKU :			1177	44,76	39,55	161,21		
H.S	Pima- odrahelbesupp (mahe piim)	150					1,2	Odrahelbed, Pim
	Urdimääre	10					2	Toorjuust 22%, Till värske, Petersell
	Kaerasepik, Eesti Pagar	30					1:11,2	
	Pria kurk	35						
	Pria paprika (mahe)	35						
L.S	Hautatud sealihatükid sinepiga	50					10	Sealiha, Sinep maas, Õli, Sibul
	Hapukoorekaste (mahe hapukoor)	50					1,2	Jahu nisu, Hapukoor 20%, Õli, Till värske
	Keedetud kartulid (mahe)	130						
	Pest (mahe)	40						
	Tomat (mahe)	40						
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned,pähkel)	5					11,6	
	Salatikaste (mahe maitsestamata jogurt)	5					10,2	Õli oliiv, Maitsestamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria pim (mahe)	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar	30					1:11,2	
CODE	Koorene kanakaste (mahe hapukoor,poegand,sibul)	80					1,2	Jahu nisu, Kanaliha, Hapukoor 20%, Õli, Küüslauk, Porgand, Sibul, Till
	Keedetud täisterapasta (mahe)	80					1,3	
	Kirsi-banaan keefirikottleil (mahe banaan)	100					2	Banaan, Kirss, Keefir 2.5%
TEISIPÄEV KOKKU :			1205	41,44	35,96	180,26		
H.S	Maisimannapuder (mahe maisimanna ,piim)	180					2	Maisimanna, Piim
	Aedmaasikamoos	30						
	Pria piim, R 2.5 % (mahe)	150					2	
	Pria nukapsas	35						
	Pria porgand (mahe)	35						
L.S	Kodune sellanka (mahe kartul,sibul)	200						Sidrun, Kanaliha, Sealiha , Õli, Tomatipasta 28-30%, Oliivid mustad , Kartul, Kurk, Sibul, Till
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2	
	Kohupiimamatus marjade ja kaerahelvestega (mahe banaan,maitsestamata jogurt)	130					1,2	Marijasegu , Banaan, Täisterakaerahelbed, Maitsestamata jogurt 2.5%, Kohupiimapasta 3%
	Arbuus	80						
	Juustuvõie	15					2	Või 82%, Riiujust 23%
	Rehe rukkivormleib, Eesti Pagar	30					1:11,2	
	Kartulikook hakklihaga (mahe veisehakkliha,muna,kartul,sibul)	80					1,3	Jahu nisu, Veisehakkliha, Muna, Õli, Kartul, Sibul
ODE	Marja - jogurtismuuli (mahe banaan,maitsestamata jogurt)	150					2	Marijasegu , Banaan, Maitsestamata jogurt 2.5%
KOLMAPÄEV KOKKU :			1194	47,73	48,42	143,18		
H.S	Tatrahelbepuder (mahe piim)	180					2	Tatrahelbed, Piim
	Kodujust R4%	30						
	Mustsõstra mahla jook (mahe)	100						
	Pria kapsas (mahe)	35						
	Pria valge redis	35						
L.S	Ahius küpsetatud punane kalafilee	50					4	Sidrunimahl Punane kalafilee, Õli
	Koorekaste tilliga	50					1,2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud täisterapasta (mahe)	130					1,3	
	Porgand (mahe)	40						
	Värske kurk	40						
	Salatikaste (mahe maitsestamata jogurt)	5					10,2	Õli oliiv, Maitsestamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned,pähkel)	5					11,6	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria õun (mahe)	80						
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1:11,2	
ODE	Külasupp sealihaga (mahe kaalikas,kapsas,kartul,porgand,sibul)	150					1	Odrakruup, Sealiha , Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Till
	Marja - rukkikook (mahe piim,muna)	70					1,2,3	Marijasegu , Jahu nisu, Jahu rukki, Piim , Muna, Õli
NELJAPÄEV KOKKU :			1186	48,91	32,53	172,95		
H.S	Ahiuomlett (mahe muna,piim)	100					1,2,3	Jahu nisu, Piim , Muna, Õli, Till värske
	Riiujust	10					2	
	Sealihamääre (mahe maitsestamata jogurt)	20					2	Sealiha, Maitsestamata jogurt 2.5%
	Rukkiseplik, Eesti Pagar	30					1:11,2	
	Õuna mahla jook (mahe)	100						
L.S	Pria kõrvits	35						
	Tomat (mahe)	35						
	Frikadellisupp (mahe porgand,sibul, veisehakkliha,muna,kartul)	200					1,3	Õli, Kartul, Petersell , Porgand, Sibul, Till värske, Riivsa, Veisehakkliha, Muna, Küüslauk
	Õuna -rukkivaht (mahe õun)	100					1	Jahu rukki, Õun
	Pim, R 2.5% (mahe)	100					2	Pim
	Värske melon	80						
	Kikerhememääre (mahe kikerherned)	20						Sidrunimahl, Õli, Kikerhernes, Küüslauk
	Täistera rukkileib, Eesti Pagar	30					1:11,2	
	Kanekaste urtidega (mahe hapukoor,porgand,sibul)	80					1,2	Jahu nisu, Kanaliha, Hapukoor 20%, Õli, Küüslauk, Porgand, Sibul, Till
	Keedetud litar	80						
CODE	Rabarberi - jogurtismuuli (mahe maasikas,banaan,maitsestamata jogurt)	100					2	Maasikas , Rabarberi, Banaan, Maitsestamata jogurt 2.5%
REEDE KOKKU :			1162	26,60	38,09	179,68		
H.S	Täisterakaerahelbepuder (mahe piim)	150					1,2	Täisterakaerahelbed, Piim
	Õunapüree	30						
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria porgand (mahe)	35						
	Pria kurk	35						
L.S	Kõõgiviljakottel (mahe muna,kaalikas,kartul,porgand)	50					1,3	Jahu nisu, Muna, Õli, Rohelised herned , Kaalikas, Kartul, Porgand, Till
	Valge kaste maitseroheliseqga (mahe piim)	50					1,2	Jahu nisu, Või 82%, Piim , Õli, Petersell, Till
	Keedetud täisteranis (mahe)	130						
	Jääkapsas	40						
	Värske paprika (mahe)	40						
	Salatikaste (mahe maitsestamata jogurt)	5					10,2	Õli oliiv, Maitsestamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Mustsõstra mahla jook (mahe)	100						
	Banaan (mahe)	80						
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1:11,2	
	Lillkapsapüreesupp (mahe lillkapsas)	150					2	Kohvikoor 10%, Või 82%, Õli, Lillkapsas , Sibul
CODE	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned,pähkel)	5					11,6	
	Pimaia kook	80					1,2,3	Pim , Jahu nisu, Manna , Maitsestamata jogurt 2.5%, Muna, Õli
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1185	41,89	38,91	167,46		