

Tartu Lasteaed Helliik menüü 18.08-22.08.2025 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
ESMASPÄEV KOKKU :			1186	45,07	44,28	154,26		
HS	Piima- odrahelbesupp (mahe piim)	150					1;2	Odrahelbed, Piim
	Urdimääre	10					2	Toorjuust 22%, Till värske, Petersell
	Kaerasepik, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Pria liikapsas (mahe)	35						
	Pria kurk	35						
LS	Hautatud sealihatükid sinepiga	50					10	Sealiha , Sinep magus, Õli, Sibul
	Hapukoorekaste (mahe hapukoor)	50					1;2	Jahu nisu, Hapukoor 20%, Õli, Till värske
	Keedetud tatar	130						
	Peet (mahe)	40						
	Valge redis	40						
	Seemne-pähkli segu (mahe päevalilleseemned ja kõrtsaseemned,pähklid)	5					11;6	
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria pim	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar	30					1;11;2	
OODE	Hakklihakaste (mahe piim,hapukoor,sibul)	80					1;2	Jahu nisu, Hakkliha , Hapukoor 20%, Piim , Õli, Sibul, Till värske
	Keedetud makaronid (mahe)	80					1	
	Kirsi-banaani keefirinkokteil (mahe banaan)	100					2	Banaan, Kirss, Keefir 2,5%
TEISPÄEV KOKKU :			1166	37,78	38,68	166,92		
HS	Mannapuder (mahe piim)	180					1;2	Manna, Piim
	Aedmaasikamoos	30						
	Mustsõstra mahlajook (mahe)	100						
	Tomat (mahe)	35						
	Pria nuikapsas	35						
LS	Lääts-koogiviljapüreesupp (mahe kaalikas,porgand,sibul)	200					2	Läätsed punased, Vahukoor 35%, Õli, Kalikas, Küüslauk, Porgand, Sibul
	Rõstitud sepikuubikud	10					1;2	
	Õuna -rukkivaht	100					1	Jahu rukki
	Piim, R 3,5% (mahe)	100					2	
	Arbuus	80						
	Juustuvõie	15					2	Või 82%, Riivjuust 23%
	Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Kalaguliass (mahe hapukoor,porgand,sibul)	75					1;2;4	Saidafilee , Jahu nisu, Hapukoor 20%, Õli, Tomatipasta 28-30% , Porgand, Sibul
	Keedetud riis (mahe)	75						
	Marja - jogurtismuuti (mahe maitsestatamata jogurt,banaan)	100					2	Marjasegu , Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%
NELJAPÄEV KOKKU :			1163	39,10	36,09	170,66		
HS	Ahjuomlett (mahe piim,muna)	100					1;2;3	Jahu nisu, Piim , Muna, Õli, Till värske
	Sealihamääre (mahe maitsestatamata jogurt)	20					2	Sealiha, Maitsestatamata jogurt 2,5%
	Rukkiseplik, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Õuna mahlajook (mahe)	100						
	Pria paprika (mahe)	35						
	Pria valge redis	35						
LS	Koorene lõhesupp (mahe kartul,porgand,sibul)	200					2;4	Sidrun, Lõhe filee , Kohvikoor 10%, Õli, Brokoli, Kartul, Porgand, Sibul, Till
	Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega (mahe banaan,maitsestatamata jogurt)	130					1;2	Marjasegu , Banaan, Täisterakaerahelbed, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Värske melon	80						
	Urdivõi	10					2	Sidrunimahl, Või 82%, Till värske
	Täistera rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Kartulikook (mahe kartul,sibul,muna)	130					1;3	Jahu nisu, Muna, Õli, Kartul, Sibul
	Külm hapukoorekaste (mahe hapukoor,maitsestatamata jogurt)	30					2	Hapukoor 20%, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske
OODE	Maasika-mango jogurtikokteil (mahe maitsestatamata jogurt,maasikas)	100					2	Maasikas , Maitsestatamata jogurt 2,5%, Mango
REEDE KOKKU :			1166	37,17	33,47	182,10		
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe piim)	150					1;2	Täisterakaerahelbed, Piim
	Õunapüree	30						
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria nuikapsas	35						
	Pria porgand (mahe)	35						
LS	Tomatine kanapasta (mahe sibul,sarvekesed)	200					1;2	Kanaliha, Kohvikoor 10%, Purustatud tomatid , Õli, Paprikasegu , Sibul, Küüslauk, Pasta sarvekesed
	Jääkapsas	40						
	Pria kurk	40						
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2	Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähkli segu (mahe päevalilleseemned ja kõrtsaseemned,pähklid)	5					11;6	
	Mustsõstra mahlajook (mahe)	100						
	Banaan (mahe)	80						
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Tatrapuder	150						
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2	
OODE	Mustsõstra-jogurtikokteil (mahe mustsõstar,maitsestatamata jogurt)	100					2	Mustsõstar, Maitsestatamata jogurt 2,5%
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1170	39,78	38,13	168,48		