

Tartu Lasteaed Helliik menüü 25.08-29.08.2025 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
ESMASPÄEV KOKKU :			1190	49,71	41,46	157,58		
HS	Piima - neljaviljasupp (mahe piim)	180					1,2	4- viljahelbed pudrule, Piim
	Juustu viilud	10					2	
	Võileiva vdi	5					2	
	Rukkisepik, Eesti Pagar	30					1;11,2	
	Pria kaalikas (mahe)	35						
LS	Tomat (mahe)	35						
	Hautatud kanalihajutid	50						Kanaliha, Õli, Sibul
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1,2	Jahu nisu, Või 82%, Piim , Õli, Petersell, Till
	Keedetud pärl kuskuss	130					1	
	Värske paprika (mahe)	40						
	Hiinakapsas	40						
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2	Õli oliv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned ja kõrtsaseemned,pähklid)	5					11;6	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria õun (mahe)	80						
OOD	Must vormileib, Eesti Pagar	20					1;11,2	
	Sealihastrooganov (mahe hapukoor,piim,sibul)	80					1,2	Jahu nisu, Sealiha, Hapukoor 20%, Piim , Õli, Sibul
	Keedetud tatar	80						
	Kirsi - jogurtismuuti (mahe maitsestatamata jogurt)	100					2	Kirss, Maitsestatamata jogurt 2.5%
TEISIPÄEV KOKKU :			1183	44,32	30,47	182,40		
HS	Risipuder (mahe piim)	180					2	Ris pudru, Piim
	Maasika toormoos (mahe maasikas)	30						
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria kurk	35						
	Pria nuikapsas	35						
LS	Hakklihasepp (mahe veisehakkliha, kapsas, porgand,kartul,sibul)	200						Veisehakkliha, Rohelised herned , Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul
	Kohupiimakreem (mahe maitsestatamata jogurt)	100					2	Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Marjakaste	20						
	Airbus	80						
	Tomativilud (mahe)	20						
	Võileiva vdi	5					2	
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11,2	
	Makaroniroog juustuga (mahe pasta ,piim,muna)	150					1;2,3	Pasta penne, Piim ,Riivjuust 23%, Muna, Õli
	Marja-keefirikottel	100					2	Marjasegu , Keefir 2,5%
KOLMAPÄEV KOKKU :			1201	41,31	48,10	151,15		
HS	Kaheksaviljapuder (mahe piim)	180					1,2	8- viljahelbed pudrule, Piim
	Aedmarjamoos	30						
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Porgand (mahe)	35						
	Pria paprika (mahe)	35						
LS	Ahjus küpsetatud punane kalatfilee	50					4	Sidrunimahli, Punane kala, Õli
	Koorekaste tilliga	50					1,2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud taisteranis (mahe)	130						
	Valge redis	40						
	Värske kurk	40						
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2	Õli oliv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned ja kõrtsaseemned,pähklid)	5					11;6	
	Õuna mahlaiook (mahe)	100						
	Värske melon	80						
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	20					1;11,2	
OOD	Kanasupp (mahe kartul,porgand,sibul)	150						Kanaliha, Õli, Kartul, Porgand, Porulauk, Sibul, Petersell, Till
	Pimaia kook (mahe muna,maitsestatamata jogurt)	70					1;2,3	Pim , Jahu nisu, Manna, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Muna, Õli
NELJAPÄEV KOKKU :			1166	36,74	37,42	171,21		
HS	Munapuder (mahe muna,piim)	130					1;2,3	Jahu nisu, Piim , Muna, Õli, Till värske
	Kanamääre (mahe maitsestatamata jogurt)	20					2	Kanaliha, Maitsestatamata jogurt 2.5%
	Kaerasepik, Eesti Pagar	30					1;11,2	
	Mustsõstra mahlaiook (mahe)	100						
	Kaalikas (mahe)	35						
LS	Pria kõrvits	35						
	Borš sealihaga (mahe kapsas,kartul,peet,porgand,sibul)	200						Sealiha , Õli, Tomatipasta 28-30%, Kapsas pea, Kartul, Peet keedetud, Porgand, Sibul
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2	
	Leivasupp õunlega (mahe õun)	100					1	Õun, Kodu rukkileib
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria õun (mahe)	80						
	Hernemääre	20						Sidrunimahli, Hernes, Õli, Küüslauk
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11,2	
	Kartulipannkook (mahe hapukoor,muna,kartul)	120					1;2,3	Jahu nisu, Hapukoor 20%, Muna, Õli, Kartul
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2	
OOD	Rabarberi-maasika smuuti (mahe maasikas,banaan)	130						Maasikas , Rabarber, Banaan
REEDE KOKKU :			1168	34,67	43,42	162,18		
HS	Kaerahelbe- õunapuder (mahe õun,piim)	180					1,2	Õun, Täisterakaerahelbed, Piim
	Marja toormoos	30						
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria kurk	35						
	Pria lilikapsas (mahe)	35						
LS	Kõrgvilja - kodujuustukottel (mahe muna,porgand,sibul)	50					1;2,3	Jahu nisu, Kodujuust 5%, Muna, Rohelised herned , Suvikõrvits, tsukimi, Küüslauk, Porgand, Sibul
	Koorekaste peterselliga	50					1,2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Petersell
	Kartulipuder (mahe kartul,piim)	130					2	Või 82%, Piim , Kartul
	Peet (mahe)	40						
	Värske kapsas (mahe)	40						
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned ja kõrtsaseemned,pähklid)	5					11;6	
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2	Õli oliv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Mustsõstra mahlaiook (mahe)	100						
	Banaan (mahe)	80						
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1;11,2	
OOD	Ahjupirukas hakkliha-juustukatttega (mahe sibul,tomat,muna)	80					1;2,3	Hakkliha , Riivjuust 23%, Sibul, Tomat, Jahu nisu, Keefir 2,5%, Muna, Õli
	Marja-kakao smuuti (mahe,banaan,lilikapsas)	90						Marjasegu , Banaan, Kakaopulber, Lilikapsas
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1182	41,35	40,17	164,9		