

Tartu Lasteaed Helik menüü 08.09-12.09.2025 lasteaias vanematele rühmale 6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
ESMASPÄEV KOKKU :		1254	45,85	40,00	179,56			
HS	Pima-riisipud (mahe piim)	200					2	Ris pudru, Piim
	Juustu villud	15					2	
	Võileiva või	5					2	
	Rukkisepik, Eesti Pagar	30					1:11:2	
	Tomat (mahe)	35						
LS	Pria porgand (mahe)	35						
	Sealihagulašš (mahe hapukoor, porgand, sibul)	150					1:2	Sealiha, Jahu nisu, Hapukoor 20%, Tomatipasta 28-30%, Õli, Porgand, Sibul
	Keedetud kartulid (mahe)	150						
	Värske paprika (mahe)	40						
	Jäakapsas	40						
	Salatikaste (mahe jogurt)	5					10:2	Õli oliiv, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk, Maitsestatamata jogurt, Tili värske
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned, pähklid)	5					11:6	
	Mustõstramorss (mahe)	100						
	Must vormileib, Eesti Pagar	30					1:11:2	
	Pim	80						
OODE	Kanapasta (mahe spiraalid, porgand)	180					1	Pasta spiraalid, Kanaliha, Paprikasegu, Õli, Porgand, Küüslauk, Petersell
	Külm hapukoorekaste (mahe hapukoor, jogurt)	20					2	Hapukoor 20%, Maitsestatamata jogurt, Tili värske
	Marja-keefrikokteil	100					2	Marjasegu, Keefir 2.5%
TEISIPÄEV KOKKU :		1337	44,51	38,65	203,76			
HS	Vieviljapuder (mahe piim)	200					1:2	5-viljalhelbed pudrule, Piim
	Maasika toormoss	40						
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Valge redis	35						
	Punane kapsas (mahe)	35						
LS	Kõõgiviljapüreesupp lihata (mahe kartul, porgand, kaalikas, lillkapsas, sibul)	250					2	Läätseed punased, Kohvikoor 10%, Õli, Lillkapsas 2.5kg, Sibul, Porgand, Kaalikas, Küüslauk, Petersell, Kartul
	Rõstitud sepiakuubikud	10					1:2	
	Kaerahelbe - õunakrõbedid (mahe õun)	120					1:2	Jahu nisu, Täisterakaerahelbed, Õun, Või 82%
	Vaniljekaste (mahe piim)	20					2	Tärklis maisi, Piim
	Toorjuustumääre	10					2	Sidrunimahli, Toorjuust 22%, Tili värske
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	30					1:11:2	
	Värske melon	80						
	Kala-koorekaste	90					1:2,4	Sidrunimahli, Sadaifilise, Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Sibul, Tili
	Keedetud tatar	100						
	Kirsi - jogurtismuut (mahe jogurt)	100					2	Kirss, Maitsestatamata jogurt
KOLMAPÄEV KOKKU :		1317	39,31	40,90	201,50			
HS	Rukkikelbepuder (mahe piim)	200					1:2	Rukkikelbed, Piim
	Aadriamoss	100					2	
	Pria piim (mahe)	100						
	Pria kaalikas (mahe)	35						
	Paprika (mahe)	35						
LS	Kanapilafi (mahe porgand, sibul, riis)	250						Kanaliha, Riis sõmer, Tomatipasta 28-30%, Õli, Petersell, värske, Porgand, Sibul
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	20					1:2	Jahu nisu, Või 82%, Piim, Tili, Petersell, Õli
	Porgand (mahe)	40						
	Värske kurk	40						
	Salatikaste (mahe jogurt)	10					10:2	Õli oliiv, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk, Maitsestatamata jogurt, Tili värske
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned, pähklid)	5					11:6	
	Õuna mahajook (mahe)	100						
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1:11:2	
	Arbuus	80						
	Kõõgiviljapud valgete ubadega (mahe valged oad, porgand, kartul, sibul)	200						Valged oad, Porgand, Põrnlauk, Tili, Kartul, Petersell, Õli, Sibul
OODE	Ploomikook (mahe muna)	80					1:3	Jahu nisu, Jahu Kaera, Tärklis kartuli, Ploom, külm, Muna, Õli
NELJAPÄEV KOKKU :		1268	49,45	48,03	160,73			
HS	Munapuder (mahe piim, muna)	100					1:2,3	Jahu nisu, Muna, Piim, Õli, Tili värske
	Kanaviili	20						Kanaliha, Õli
	Võileiva või	5					2	
	Kaerapik, Eesti Pagar	30					1:11:2	
	Piparmündi tee	100						
LS	Tomat (mahe)	35						
	Pria nuikapsas	35						
	Kalasupp sulajustuga (mahe kartul, sibul, brokoli, porgand)	250					2,4	Heigifilise, Punane kala, Sidrun, Juust sulatatud, Brokoli, Õli, Porgand, Tili värske, Kartul, Sibul
	Marja - rukkivaht	130					1	Marjasegu, Jahu rukk
	Piim (mahe)	100					2	
	Hernemääre	20						Sidrunimahli, Hernes, Õli, Küüslauk
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1:11:2	
	Banaan (mahe)	80						
	Mulgipuder (mahe piim, kartul, sibul)	200					1:2	Odrakruup, Piim, Õli, Kartul, Sibul
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2	
OODE	Banaan-kakao smuuti (mahe banaan, jogurt)	100					2	Banaan, Kakaopulber, Maitsestatamata jogurt
REEDE KOKKU :		1233	48,31	40,49	168,39			
HS	Tatrahelbepuder (mahe piim)	200					2	Tatrahelbed, Piim
	Kodujuust R4%	40						
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Kurk	35						
	Pria porgand (mahe)	35						
LS	Veiselihha kollet (mahe muna, sibul)	60					1:3	Veisehakkliha, Sepik, Muna, Õli, Küüslauk, Sibul
	Koorekaste lilliga	50					1:2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Tili
	Keedetud pasta (mahe)	150					1:3	
	Värske kapsas (mahe)	40						
	Tomat (mahe)	40						
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned, pähklid)	5					11:6	
	Salatikaste (mahe jogurt)	5					10:2	Õli oliiv, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk, Maitsestatamata jogurt, Tili värske
	Arooniamorss	100						
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1:11:2	
	Õun (mahe)	80						
OODE	Peedisupp (mahe kartul, peet, porgand)	180						Sidrun, Tomatipasta 28-30%, Peet keedetud, Sibul, Kartul, Porgand, Õli
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2	
	Marja - rukkikook (mahe muna, piim)	90					1:2,3	Jahu nisu, Marjasegu, Jahu rukk, Muna, Piim, Õli
NADALA KESKMINE KOKKU :		1282	45,49	41,61	182,79			