

Tartu Lasteaed Heilik menüü 15.09-19.09.2025 lasteaija vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		1261	36,02	39,69	193,30		
HS	Odrahelbepuder (mahe piim)	200					1,2 Odrahelbed, Piim
	Aedmarjamoos	20					
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned, pähklid)	5					11;6
	Pria piim (mahe)	100					2
	Kurk	35					
LS	Pria nuikapsas	35					
	Juurvilja - herrepada (mahe porgand, sibul)	150					Punustatud tomatid , Rohelised herned , Suvikõrvits, tsukiini, Sibul, Porgand, Küüslauk, Õli
	Käedatud kartulid (mahe)	150					
	Jäakapsas	40					
	Tomat (mahe)	40					
ODE	Salatikaste (mahe jogurt)	10					10;2 Õli oliv, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk, Maitsestatamata jogurt, Till värsk
	Marjamors	100					
	Must vormileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Pim	80					
	Kanahakklihakaste (mahe porgand, sibul)	90					1;2 Jahu nisu, Kanahakkliha, Toidukoor 20 %, Õli, Sibul, Porgand, Till
TEISIPÄEV KOKKU :		1292	48,34	51,01	160,67		
HS	Kaerahelbe- õunapuder (mahe õun, piim)	200					1;2 Täisterakaerahelbed, Õun, Piim
	Maria toormoos	40					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Punane kapsas (mahe)	35					
	Pria kaalikas (mahe)	35					
LS	Rassolnik sealihaga (mahe porgand, kartul, sibul)	250					1 Sealih, Odrakruup, Till, Porgand, Õli, Kartul, Kurk, Sibul
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2
	Kohupiimakreem marjadega	130					2 Marjasegu , Maitsestatamata jogurt, Vahukoor 35%, Kohupiimapasta 3%
	Juustu viilud	20					2
	Võileiva või	5					2
ODE	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Värske melon	80					
	Kaikunikaste üridega (mahe hapukoor, sibul)	90					1;2 Kaikuniliha , Jahu nisu, Hapukoor 20%, Till, Õli, Sibul
	Käedatud pärl kuskuss	100					1
	Ahjunasmuut (mahe õun, jogurt)	100					2 Õun, Maitsestatamata jogurt, Keefir 2,5%
KOLMAPÄEV KOKKU :		1279	53,40	42,20	170,80		
HS	Hirspuder (mahe hirss, piim)	200					2 Hirss, Piim
	Vaenika - mustõstra toormoos	20					
	Mustõstra mahajook (mahe)	100					
	Paprika (mahe)	35					
	Tomat (mahe)	35					
LS	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60					Kanaliha, Õli
	Koorekaste tilliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Käedatud pasta (mahe)	150					1;3
	Valge redis	40					
	Peet (mahe)	40					
ODE	Salatikaste (mahe jogurt)	5					10;2 Õli oliv, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk, Maitsestatamata jogurt, Till värsk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned, pähklid)	5					11;6
	Pria piim (mahe)	100					2
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	20					1;11;2
	Arbuus	80					
ODE	Koorene lõhesupp (mahe brokoli, kartul, sibul, porgand)	180					2;4 Lõhe filee, Sidrun, Kohvikoor 10%, Brokoli, Õli, Porgand, Till, Kartul, Sibul
	Õuna - rukkikook (mahe õun, muna, piim)	80					1;2;3 Jahu nisu, Õun, Jahu rukki, Muna, Piim , Õli
NELJAPÄEV KOKKU :		1233	49,48	46,27	154,21		
HS	Õmlett (mahe piim, muna)	150					2;3 Muna, Piim , Õli
	Urdmääre	20					2 Toorjuust 22%, Till värsk, Petersell
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Pria piim (mahe)	100					2
	Pria porgand (mahe)	35					
LS	Pria kapsas (mahe)	35					
	Frikadellisupp (mahe porgand, muna, kartul, sibul)	250					3 Petersell, värsk, Õli, Porgand, Till värsk, Kartul, Sibul, Veisehakkliha, Riivsa, Muna, Küüslauk
	Panna cotta (mahe piim)	130					2 Toiduzelatin, Vahukoor 35%, Piim
	Maasika toormoos	20					
	Kurgiviilud	20					
ODE	Võileiva või	5					2
	Kaerapük, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Õun (mahe)	80					
	Makaronid sealihaga (mahe makaron, porgand, sibul)	180					1;2 Sealih, Pasta sarvekese, Porgand, Õli, Sibul
	Külm jogurtikaste	20					2 Maitsestatamata jogurt, Till, Küüslauk
REEDE KOKKU :		1319	42,78	51,20	172,28		
HS	Piima - rukkilhesupp (mahe piim)	200					1;2 Rukkilhesupp, Piim
	Munavõi (mahe muna)	20					2;3
	Rukkisepik, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Lillkapsas (mahe)	35					
	Tomat (mahe)	35					
LS	Kalakotlet (mahe muna, piim, kartul)	60					1;2;3;4 Valge kala hakkliha, Riivsa, Muna, Till värsk, Õli, Või 82%, Piim , Kartul
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	60					1;2 Jahu nisu, Või 82%, Piim , Till, Petersell, Õli
	Käedatud riis (mahe)	150					
	Värske kurk	40					
	Porgand (mahe)	40					
ODE	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned, pähklid)	5					11;6
	Salatikaste (mahe jogurt)	10					10;2 Õli oliv, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk, Maitsestatamata jogurt, Till värsk
	Punaseõstramors	100					
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Banaan (mahe)	80					
ODE	Ahjupeirukas kanaga (mahe paprika, muna, sibul)	80					1;2;3 Riivjuust 23%, Paprika, Maasik maitserohelise, Tükeldatud sibul, Jahu nisu, Muna, Keefir 2,5%, Õli, Kanaliha
	Mustõstra-kamasmuut (mahe jogurt)	150					1;2 Mustõstra, Rukki kama jahu, Keefir 2,5%, Maitsestatamata jogurt
NADALA KESKLINE KOKKU:		1277	46	46,07	170,25		