

Tartu Lasteaed Helliik menüü 22.09-26.09.2025 lasteaiia vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		1270	46,55	31,05	202,45		
HS	Täisterakaerahelbepuder (mahe piim)	200					1,2 Täisterakaerahelbed, Piim
	Aedmarjamoos	20					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Paprika	35					
	Pria porgand (mahe)	35					
LS	Kana-koorekaste (mahe porgand, sibul)	150					1,2 Jahu nisu, Kanaliha, Kohvikoor 10%, Õli, Porgand, Till, Sibul
	Keedetud tatar	150					
	Värske kapsas (mahe)	40					
	Tomat (mahe)	40					
	Salatikaste (mahe jogurt)	5					10,2 Õli oliiv, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk, Maitsestatamata jogurt, Till värske
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned, pähklid)	5					11,6
	Arooniarmoss	100					
	Must vormileib, Eesti Pagar	30					1,11,2
	Pim (mahe)	80					
	Keedetud pasta (mahe)	180					1,3
OODE	Rüviuust	0					2
	Kurgisalat hapukoorega (mahe hapukoor)	20					2 Hapukoor 20%, Kurk värske
	Kirsi-banaan keefirinkokteil	100					2 Banaan, Kirss, Keefir 2,5%
TEISIPÄEV KOKKU :		1326	56,24	40,29	184,88		
HS	Munapuder (mahe muna, piim)	90					1,2,3 Jahu nisu, Muna, Piim, Õli, Till värske
	Kanamääre	20					2 Kanaliha, Maitsestatamata jogurt
	Kaerasepik, Eesti Pagar	30					1,11,2
	Pria piim (mahe)	100					2
	Kurk	35					
	Valge redis	35					
	Hernesupp lihata (mahe porgand, sibul)	250					1 Hernes, Odrakruup, Porgand, Õli, Sibul
LS	Kohupiimakreem (mahe jogurt)	130					2 Maitsestatamata jogurt, Kohupiimapasta 3%
	Maasikakaste	20					
	Juustuvõie	15					2 Rüviuust 23%, Või 82%
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	30					1,11,2
	Banaan	80					
OODE	Lõhe-koorekaste	100					1,2,4 Sidrunimahl, Lõhe filee, Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till, Sibul
	Keedetud riis (mahe)	100					
	Jõhvikasmuuti (mahe banaan, jogurt)	130					2 Jõhvikas, Banaan, Maitsestatamata jogurt
KOLMAPÄEV KOKKU :		1264	56,85	42,25	165,95		
HS	Piima - hirsisupp (mahe piim, hirss)	200					2 Hirss, Piim
	Maksapasteedi määre (mahe porgand)	20					2 Veisemaks, Vahukoor 35%, Õli, Või 82%, Porgand, Sibul mugul
	Rukkisepik, Eesti Pagar	30					1,11,2
	Pria kapsas (mahe)	35					
	Tomat (mahe)	35					
	Ahjusealiha	60					10 Sealiha, jahutatud, Õli
LS	Koorekaste tilliga	50					1,2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud kartulid (mahe)	150					
	Peet (mahe)	40					
	Värske paprika (mahe)	40					
	Salatikaste (mahe jogurt)	5					10,2 Õli oliiv, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk, Maitsestatamata jogurt, Till värske
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned, pähklid)	10					11,6
	Manjarmoss	100					
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1,11,2
	Oun (mahe)	80					
	Kanaströganov (mahe piim, hapukoor, sibul)	90					1,2 Kanaliha, Jahu nisu, Hapukoor 20%, Piim, Õli, Sibul
OODE	Keedetud pärl kuskuss	100					1
	Rabarberi - jogurtismuuti (mahe banaan, jogurt)	150					2 Maasikas, Rabarberi, Banaan, Maitsestatamata jogurt
NELJAPÄEV KOKKU :		1207	43,17	46,42	155,62		
HS	Tatrahelbepuder (mahe piim)	200					2 Tatrahelbed, Piim
	Kodujuust R4%	30					
	Õuna mahla jook (mahe)	100					
	Pria kaalikas (mahe)	35					
	Kurk	35					
LS	Koorene kalasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	250					2,4 Sidrunimahl, Heigifilee, Vahukoor 35%, Kartul, Porulauk, Porgand, Till, Õli, Sibul
	Karnavali	100					1 Manjasegu, Rukki kama jahu
	Pim (mahe)	100					2
	Kohupiimamääre maitserohelisega	20					2 Sidrunimahl, Kohupiimapasta 3%, Till värske
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					
	Arbuus	80					1,11,2
	Kõõnivilljapannkook (mahe muna, kapsas, kartul, porgand, sibul)	180					1,3 Jahu nisu, Muna, Õli, Kapsas pea, Porgand, Kartul, Sibul
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20					2
OODE	Maasikasmuuti (mahe jogurt)	130					2 Maasikas, Maitsestatamata jogurt, Keefir 2,5%
REEDE KOKKU :		1287	40,34	44,73	182,89		
HS	Odratangupuder (mahe piim)	200					1,2 Odratang, Piim
	Vaanka-maaska toormoos	30					
	Pria piim (mahe)	100					2
	Tomat (mahe)	35					
	Pria nuikapsas	35					
	Makaronid hakklihaga (mahe makaron, sibul)	250					1,2 Hakkliha, Pasta sarvekused, Õli, Sibul
LS	Värske kurk	40					
	Porgand (mahe)	40					
	Salatikaste (mahe jogurt)	10					10,2 Õli oliiv, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk, Maitsestatamata jogurt, Till värske
	Hibiskuse tee	100					
	Täistera rukkileib, Eesti Pagar	30					1,11,2
	Värske melon	80					
	Juurviljapüreesupp (mahe kaalikas, kapsas, kartul, sibul, läätsed)	200					2 Läätsed punased, Kohvikoor 10%, Kaalikas, Kapsas pea, Porgand, Kartul, Õli, Sibul
OODE	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned, pähklid)	5					11,6
	Pim	80					1,2,3 Jahu nisu, Manna, Pim Conferents, Maitsestatamata jogurt, Muna, Õli
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:		1271	48,63	40,95	178,36		