

Tartu Lasteaed Heliik menüü 29.09-03.10.2025 lasteaia vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen		
ESMASPÄEV KOKKU :			1256	58,45	41,38	165,71			
H-S	Neijaviljapuder (mahe piim)	200					1,2	4- viljahelbed pudrule, Piim	
	Maasikas	40							
LS	Pria piim (mahe)	100					2		
	Kurk	35							
	Pria nuikapsas	35							
	Hautatud kanalihatukid	60						Kanaliha, Õli, Sibul	
	Koorekaste tilliga	50					1,2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till	
	Keedetud tatar	150							
	Jääkapsas	40							
	Värske paprika	40							
	Salatikaste (mahe jogurt)	5					10,2	Õli oliv, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk, Maitsestatamata jogurt, Till värske	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned, pähklid)	5					11,6		
OODE	Õuna mahla jook (mahe)	100							
	Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar	30					1,11,2		
	Pim	80							
	Omlett kartuli ja porgandiga (mahe muna, piim, porgand, kartul)	100					2,3	Muna, Piim , Õli, Petersell, värske, Porgand, Kartul	
	Juustu viilud	15					2		
	Võileiva või	5					2		
	Täisterasepik	30					1,11,2		
	Maasika jogurtikokteil (mahe jogurt)	100					2	Maasikas , Maitsestatamata jogurt	
	TEISIPÄEV KOKKU :		1201	43,05	45,39	155,40			
	H-S	Maisimannapuder (mahe piim, maisimanna)	200					2	Maisimanna, Piim
Aedmarjamoos		20							
LS	Pria piim (mahe)	100					2		
	Pria porgand (mahe)	35							
	Tomat	35							
	Kodune seilanka (mahe kartul, sibul)	250						Sealiha, Kanaliha, Sidrun, Tomatipasta 28-30%, Oliivid mustad viilutatud, Õli, Till, Kartul, Kurk, Sibul	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2		
	Kohupiimamais marijade ja kaerahelvestega (mahe banaan, jogurt)	100					1,2	Marijasegu , Banaan, Täisterakaerahelbed, Maitsestatamata jogurt, Kohupiimapasta 3%	
	Munavõi (mahe muna)	15					2,3	Muna, Või 82%	
	Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar	30					1,11,2		
	Värske melon	80							
	Koorene kalkunikaste	100					1,2	Kalkuniliha , Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Porgand, Sibul	
OODE	Keedetud makaronid (mahe)	100					1		
	Kaneeli-Õuna smuuti (mahe banaan, õun, jogurt)	100					2	Banaan, Õun, Maitsestatamata jogurt	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1278	44,99	45,39	173,44				
H-S	Ahiujomlett (mahe piim, muna)	130					1,2,3	Jahu nisu, Muna, Piim , Õli, Till värske	
	Makasastetüü määre (mahe porgand)	20					2	Veisemaks, Vahukoor 35%, Õli, Või 82%, Porgand, Sibul mugul	
LS	Kaerasepik, Eesti Pagar	30					1,11,2		
	Pria piim (mahe)	100					2		
	Värske paprika (mahe)	35							
	Pria värske kapsas (mahe)	35							
	Köögiviljakottlet (mahe muna, porgand, kaalikas, kartul)	60					1,3	Jahu nisu, Muna, Õli, Porgand, Rohelised herned , Kartul, Kaalikas, Till	
	Koorekaste peterselliga	50					1,2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Petersell	
	Keedetud kartulid (mahe)	150						Kartul	
	Värske kurk	40							
	Tomat (mahe)	40							
	Salatikaste (mahe jogurt)	10					10,2	Õli oliv, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk, Maitsestatamata jogurt, Till värske	
OODE	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned, pähklid)	5					11,6		
	Marijamoos	100							
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1,11,2		
	Banaan (mahe)	80							
	Uhine kalesupp (mahe kartul, porgand, sibul)	200					4	Heigifilee , Õli, Porgand, Till, Kartul, Sibul	
	Õunakese kook (mahe muna, õun, jogurt)	90					1,2,3	Jahu nisu, Mann, Õun, Maitsestatamata jogurt, Muna, Õli	
	NELJAPÄEV KOKKU :		1230	46,85	43,43	166,92			
	H-S	Kaerahelbe- õunapuder (mahe õun, piim)	200					1,2	Täisterakaerahelbed, Õun, Piim
		Maria toormoos	40						
	LS	Piparmündi tee	100						
Pria nuikapsas		35							
Kurk		35							
Kana-liikapsasupp (mahe liikapsas, kartul, porgand, sibul)		250						Paprika, Liikapsas , Kartul, Porgand, Till, Õli, Sibul, Kanaliha	
Marijane sepikuvorm (mahe piim, muna)		100					1,2,3	Marijasegu , Sepik, Muna, Piim , Või 82%	
Piim (mahe)		100					2		
Spinati-kooriustumääre		15					2	Tooriust 22%, Spinat värske, Till värske	
Peremehe rukkileib, Eesti Pagar		30					1,11,2		
Arbuus		80							
OODE		Tatraroog sealihaga (mahe porgand, sibul)	200						Sealiha, Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Tatar
	Porgandisalat õunaga (mahe porgand, õun)	20						Õun, Õli, Porgand	
	Külm jogurtikaste (mahe jogurt)	20					2	Maitsestatamata jogurt, Till, Küüslauk	
	Maasika-õhviha-banaan smuuti (mahe banaan, jogurt)	100					2	Jõhvikas , Maasikas, Banaan, Maitsestatamata jogurt, Keefir 2.5%, Kõrvits	
REEDE KOKKU :		1282	49,68	60,82	133,78				
H-S	Piima-makaronisupp (mahe piim, sarveke)	200					1,2	Pasta sarvekesed, Või 82%, Piim	
	Kanamääre (mahe jogurt)	15					2	Kanaliha, Maitsestatamata jogurt	
LS	Rukkisepik, Eesti Pagar	30					1,11,2		
	Tomat (mahe)	35							
	Valge redis	35							
	Ahiulõhefileetükid	60					4	Lõhe filee , Sidrun	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1,2	Jahu nisu, Või 82%, Piim , Till, Petersell, Õli	
	Keedetud riis (mahe)	150							
	Porgand (mahe)	40							
	Värske kapsas (mahe)	40							
	Salatikaste (mahe jogurt)	5					10,2	Õli oliv, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk, Maitsestatamata jogurt, Till värske	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned, pähklid)	5					11,6		
OODE	Pria piim (mahe)	100							
	Täistera rukkileib, Eesti Pagar	30					1,11,2		
	Õun (mahe)	80							
	Ahiiprukas hakkliha-juustukattega (mahe sibul, muna)	90					1,2,3	Hakkliha , Riiujust 23%, Tomat, Sibul, Jahu nisu, Muna, Keefir 2.5%, Õli	
Mango - banaanismuut (mahe banaan, jogurt)		100					2	Banaan, Maitsestatamata jogurt, Mango	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1250	48,6	47,28	159,05				