

Tartu Lasteaed Helliik menüü 01.09-05.09.2025 lasteai vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
ESMASPÄEV KOKKU :		200	1280	52,96	41,03	176,34		
HS	Pima - lõuna - eesti tangusupp (mahe piim)	200					1,2	Lõuna - eesti tang, Pim
	Juustu viilud	15					2	
	Võileiva või	5					2	
	Leivatood	30					1;11;2	
	Tomat (mahe)	35						
LS	Kurk	35						
	Hautatud kalkunilihatükid	60						Kalkuniliha, Õli, Küüslauk, Sibul
	Hapukoorekaste	50					1,2	Jahu nisu, Hapukoor 20%, Õli, Tili värsk
	Keedetud kartulid (mahe)	150						
	Värsk paprika (mahe)	40						
CODE	Porgand (mahe)	40						
	Salatikaste (mahe jogurt)	5					10;2	Õli oliiv, Sidrunimah, Sinep kange, Õli, Küüslauk, Maitsestamata jogurt, Tili värsk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned, pähklid)	10					11;6	
	Arooniamorss	100						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar	30					1;11;2	
CODE	Õun (mahe)	80						
	Sealihaströoganov (mahe piim, sibul)	100					1,2	Jahu nisu, Sealiha, Hapukoor 20%, Pim, Õli, Sibul
	Keedetud tatlar	100						
	Kirsi - jogurtismuut (mahe jogurt)	100					2	Kirss, Maitsestamata jogurt
TEISPÄEV KOKKU :		200	1214	42,07	43,10	164,31		
HS	Taisterakaerahelbepuder (mahe piim)	200					1,2	Taisterakaerahelbed, Pim
	Maasika toormos (mahe maasikas)	40						
	Hibiskuse tee	100						
	Valge redis	35						
	Punane kapsas	35						
LS	Kanasupp (mahe porgand, kartul, sibul)	250						Kanaliha, Kartul, Porgand, Porulauk, Tili, Petersell, Õli, Sibul
	Leivasupp õuntega (mahe õun)	100					1	Õun, Kodu rukkileib
	Pim (mahe)	100					2	
	Tomativilud (mahe)	20						
	Võileiva või	10					2	
CODE	Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Arbuus	80						
	Kodune hakklihakaste (mahe porgand, sibul, veisehakkliha)	90					1,2	Veisehakkliha, Jahu nisu, Hapukoor 20%, Õli, Porgand, Tili, Sibul
	Keedetud taisterapasta (mahe)	100					1,3	
	Marja-keefrikokteil	100					2	Marjasegu, Keefir 2,5%
KOLMAPÄEV KOKKU :		200	1232	37,16	46,22	166,76		
HS	Neijaviljapuder (mahe piim)	200					1,2	4- viljahelbed pudrule, Pim
	Aedmarjamoos	20						
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria kaalikas	35						
	Paprika (mahe)	35						
LS	Kala pikkpoiss (mahe muna, sibul)	60					1,3;4	Õrne sepi, Eesti pagar, Punase kala hakkliha, Valge kala hakkliha, Muna, Õli, Sibul, Linaseemned, Päevalilleseemned, Seesamiseemned valged, Kõrvitsaseemned
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1,2	Jahu nisu, Või 82%, Pim, Tili, Petersell, Õli
	Keedetud taisteranis (mahe)	150						
	Jääkapsas	40						
	Värsk kurk	40						
CODE	Salatikaste (mahe jogurt)	5					10;2	Õli oliiv, Sidrunimah, Sinep kange, Õli, Küüslauk, Maitsestamata jogurt, Tili värsk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned, pähklid)	5					11;6	
	Mustõstra mahlajook (mahe)	100						
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	20					1;11;2	
	Värsk melon	80						
CODE	Kana-kõõgiviljasupp (mahe porgand, kartul, sibul)	180						Kanaliha, Porgand, Kapsas pea, Sibul, Kartul, Tili, Õli
	Purukook õuntega (mahe õun, muna, hapukoor)	80					1,2;3	Tärklis kartul, Jahu nisu, Jahu Kaera, Õun, Hapukoor 20%, Muna, Või 82%
NELJAPÄEV KOKKU :		150	1212	53,38	39,37	161,39		
HS	Ahjuomlett (mahe piim, muna)	150					1,2;3	Jahu nisu, Muna, Pim, Õli, Tili värsk
	Kanamääre	20					2	Kanaliha, Maitsestamata jogurt
	Rukkiseplik, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Pria porgand (mahe)	35						
LS	Pria nuikapsas	35						
	Borš sealihaaga (mahe kartul, kapsas, porgand, sibul)	250						Sealiha, Tomatipasta 28-30%, Õli, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Peet keedetud, Sibul
	Hapukoor, R 20 %	20					2	
	Kohupiimakreem (mahe jogurt)	150					2	Maitsestamata jogurt, Kohupiimapasta 3%
	Marjakaste	20						
CODE	Hernemääre	20						Sidrunimah, Hermes, Õli, Küüslauk
	Taistera rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Õun (mahe)	80						
	Kartulipannkook (mahe kartul, muna)	120					1,2;3	Jahu nisu, Hapukoor 20%, Muna, Õli, Kartul
	Hapukoor, R 20 %	30					2	
REEDE KOKKU :		180	1235	35,93	33,04	198,71		Maasikas, Rabarber, Banaan
HS	Maisimannapuder (mahe maisimanna, piim)	200					2	Maisimanna, Pim
	Marja toormos	40						
	Pria piim (mahe)	100					2	
	Värsk kurk	35						
	Tomat (mahe)	35						
LS	Bataadi - oapada	150						Purustatud tomatid, Õli, Suvikõrvits, tsukini, Bataat, Küüslauk, Sibul, Punane uba
	Keedetud päri kuskuss	150					1	
	Peet	40						
	Värsk kapsas (mahe)	40						
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned, pähklid)	5					11;6	
CODE	Salatikaste (mahe jogurt)	5					10;2	Õli oliiv, Sidrunimah, Sinep kange, Õli, Küüslauk, Maitsestamata jogurt, Tili värsk
	Marjamorss	100						
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Banaan (mahe)	80						
	Kalkuni-jogurtikaste (mahe jogurt, porgand)	100					1,2	Kalkuniliha, Jahu nisu, Maitsestamata jogurt, Porgand, Õli, Petersell, Sibul
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		100	1234	44,3	40,55	173,5		Marjasegu, Banaan, Kakaopulber, Lillkapsas