

Artu	Lasteaed Heliki menüü 10.02-14.02.2025 lastele nooremale rühmale 3-5 aastaste	Valmistoi du kaal,	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>1199</b>	<b>48.06</b>	<b>34.76</b>	<b>178.99</b>			
SR	Täisterakaerahelbepuder (mahe pilm)	200					1,2 Täisterakaerahelbed, Pilm	
	Muistsõstar (mahe)	40						
	Saemne-pähklisegu (mahe päevalille - ja kõrvitsasseemned)	10					11,6	
	Priia pilm, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Värske kurk	35						
	Nuukapsas	35						
	Hautatud kanalihatukid (mahe sibul)	50					Kanalliflee, Õli, Sibul	
	Koorekaste pellersalliga	50					1,2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Petersell	
	Keedetud tatar	150						
	Värske paprika (mahe)	30						
LS	Hiinakapsas	30						
	Peet (mahe)	30						
	Salatikaste mahe maitsestatamata jogurti	5					10,2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
	Sae piparmündi - marjažook	80						
	Pim (mahe)	100						
	Kanepisseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar	30					1:11,2	
	Omllett basiilikuga (mahe pilm,muna)	80					2,3 Pilm , Muna, Õli, Basilik	
	Rosinad näksimiseks	20						
	Maasika-õhvikas-banaan smuuti (mahe maasikas,õhvikas,banaan,maitsestatamata jogurt)	150					2 Õhvikas , Maasikas , Banaan, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Keefir 2.5%, Kõrvits	
	Täisterasaagik	30					1:11,2	
<b>TEIŠIPÄEV KOKKU :</b>		<b>1190</b>	<b>43.55</b>	<b>34.46</b>	<b>175.03</b>			
SR	Hirssouder (mahe pilm)	200					2 Hirs, Pilm	
	Õhvikasegu (mahe)	40						
	Muistsõstra maheažook	100						
	Valge redis	35						
	Värske paprika (mahe)	35						
	Hakklihasupp (mahe veisehakkliha,herned,kapsas,kartul,porgand,sibul)	200					Veisehakkliha, Rohelised herned , Kapsas, paa, Kartul, Porgand, Sibul	
	Sepik - õunavorm	80					1:2,3 Õun, Õnne sepik, Riivsa, Pilm , Muna, Õli	
	Pim, R 3.5% (mahe)	100					2	
	Värske melon	80						
	Munajõ (mahe muna)	10					2,3 Või 82%, Muna	
OÜ	Kookand rukkileib, Eesti Pagar	30					1:11,2	
	Täisteramakaronid kalkunilihaaga (mahe täisterapasta,porgand,sibul)	150					1,3 Kalkuniliha , Õli, Porgand, Sibul, Täisterapasta	
	Maria-keefrikokteil (mahe marjasegu,keefir)	130					2 Marjasegu , Keefir 2.5%	
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1191</b>	<b>31.04</b>	<b>37.44</b>	<b>161.75</b>		
	SR	Masimannažooder (mahe pilm)	200					2 Masimanna, Pilm
		Maasika toomsoos (mahe maasikas)	40					
		Pim, R 3.5% (mahe)	100					2
		Priia tomal (mahe)	35					
		Priia kaalikas (mahe)	35					
		Õa- ja seeliahautis (mahe porgand,paprikas)	130					9 Purustatud tomatid , Õli, Punane aeduba , Paprikasegu , Porgand, Saller juur, Sibul, Küüslauk
Keedetud täisteranis (mahe)		150						
Valge redis		30						
Värske kapsas (mahe)		30						
Porgand (mahe)		30						
LS	Salatikaste mahe maitsestatamata jogurti	5					10,2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
	Saemne-pähklisegu (mahe päevalille - ja kõrvitsasseemned)	10					11,6	
	Õuna maheažook (mahe)	100						
	Kivi (mahe)	80						
	Jassi saemneleib	30					1:11,2	
	Lihine kalasupp (mahe kartul,porgand,sibul)	150					4 Haigiflee , Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till	
	Rabarberikoogi (mahe muna)	80					1,3 Rabarber, Jahu nisu, Täikis kartul, Jahu Kaera, Muna, Õli	
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1206</b>	<b>50.32</b>	<b>54.43</b>	<b>130.49</b>		
	SR	Munajõ (mahe pilm,muna)	100					1:2,3 Jahu nisu, Pilm , Muna, Õli, Till värske
		Maksapasteedi mäire (mahe porgand,sibul)	20					2 Veisemaks, Vahukoore 35%, Või 82%, Õli, Porgand, Sibul mugul
Karaseepik		25					1:11,2	
Pim, R 3.5% (mahe)		150					2	
Porgand (mahe)		35						
Värske kapsas (mahe)		35						
Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaaga (mahe kaalikas,kartul,liikapsas,porgand,sibul)		200					2 Kalkuniliha , Vahukoore 35%, Õli, Kaalikas, Kartul, Liikapsas , Porgand, Sibul, Küüslauk	
Rõstitud sepikukubikud		10					1,2	
Marja-jogurtidessert muusilaga (mahe maitsestatamata jogurt,päevalilleseemned,marjasegu)		100					1:2,6 Marjasegu , Toiduželatini, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Vahukoore 35%, Täisterakaerahelbed, Linaseemned, Maapähkel rõstitud purustatud, Päevalilleseemned, Rosinad, Õli	
Priia õun (mahe)		80						
OÜ	Töövõõstusmäire	20					2 Sidrunimahli, Töövõõst 22%, Till värske	
	Kanepisseemneleib rukkiteradega	30					1:11,2	
	Täitaroog sealihaaga (mahe porgand,sibul)	150					Sealiha, Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Tatar	
	Külm hapukoorekaste (mahe hapukoore maitsestatamata jogurt)	20					2 Hapukoore 20%, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske	
	Jõhvikasmuuti (mahe jõhvikas,banaan,maitsestatamata jogurt)	150					2 Jõhvikas , Banaan, Maitsestatamata jogurt 2.5%	
	<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>1190</b>	<b>45.73</b>	<b>44.15</b>	<b>154.34</b>		
	SR	Pima- nuudlisupp (mahe pilm,pasta,nuudid)	200					1,2 Pasta nuudid, Pilm
		Kohupimamääre maitserohelisega	20					2 Sidrunimahli, Kohupimast 3%, Till värske
		Täistera rukkileib	30					1:11,2
		Nuukapsas	35					
Valge redis		35						
Ahjus küpsetatud punane kalafilee		50					4 Sidrunimahli, punane kalafilee, Õli	
Koorekaste tilliga		30					1,2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till	
Keedetud kartulid (mahe)		130						
Kaalikas (mahe)		30						
Värske kurk		30						
LS	Tomat (mahe)	5						
	Salatikaste mahe maitsestatamata jogurti	5					10,2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
	Saemne-pähklisegu (mahe päevalille - ja kõrvitsasseemned)	10					11,6	
	Priia pilm, R 3.5 % (mahe)	150					2	
	Banaan (mahe)	80						
	Kookand rukkileib	25					1:11,2	
	Ahjuõunukas kõõgviija-juustu-kalttega 8mahe liikapsas,brokoli,porgand,sibul,muna,kee	80					1:2,3 Rõujuust 23%, Brokoli, Liikapsas , Paprikasegu , Porgand, Tomat, Jahu nisu, Keefir 2.5%, Muna, Õli	
	Ahjuõunasmuuti (mahe õun,keefir,maitsestatamata jogurt)	150					2 Õun, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Keefir 2.5%	
	<b>NÄDALA KESKINE KOKKU :</b>		<b>1195</b>	<b>43.74</b>	<b>41.05</b>	<b>164.12</b>		