

Artu	Lastead Helik menüü 25.02-28.02.2025 lasteala nooremale rühmale 3-5 aastaste	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
TEISIPÄEV KOKKU:			1186	34.10	42.72	167.03	
42	Vieilijapuder (mahe piim)	200					1,2 5-viljalibed pudrule, Piim
	Aedmarimõõs	40					
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2
	Pria valge redis	35					
	Pria paprika (mahe)	35					
	Küüslauk sealiha (mahe kaalikas kartul, porgand, sibul, kapsas)	200					1 Odrakruup, Sealiha, Õli, Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Till
	Maasika-joogurtõheseert (mahe maasikas maitsestatamata jogurt)	100					2 Maasikas, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Vanukoore 35%
	Pria õun (mahe)	80					
	Munavõli (mahe muna)	15					2,3 Või 82%, Muna
	Kanepiseemneleib rukkiteradeaga	20					1:1:2 Tatar, Hakkiha, Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Till
Tatar hakkiha (mahe porgand sibul)	150						
Tomatisalat hapukoorega (mahe hapukoore/tomat)	20					2 Hapukoore 20%, Till värsked, Tomat	
Maria smuut (mahe banaan, marjasegu)	130					Marjasegu, Banaan	
KOLMAPÄEV KOKKU:			1154	41.88	42.61	154.49	
42	Piima - rukkileibesupp (mahe piim)	200					1,2 Rukkileib, Piim
	Tomatisala (mahe tomat)	20					Õli oliv, Petersell, värsked, Sibul punane, Tomat
	Kaerasepp	30					1:1:2
	Pria porgand (mahe)	35					
	Pria kõrvits	35					
	Kala pikkois (mahe muna, sibul, päevaliseemned, kõrvitsaseemned)	50					1:1:2,3,4 Onne sepp, Punase kala hakkiha, Valge kala hakkiha, Muna, Õli, Sibul, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevaliseemned, Seesamiseemned, Valged
	Valge kasta maitserohelisega (mahe piim)	50					1,2 Jahu nisu, Või 82%, Piim, Õli, Petersell, Till
	Kee-detud odrakruup	130					1
	Kaalikas (mahe)	30					
	Hinakapsas	30					
Värske paprika (mahe)	30						
Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10,2 Õli oliv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värsked, Sidrunimah, Sinep kanoe, Õli, Küüslauk	
Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	10					11,6	
Pria piim, R 3.5 % (mahe)	150					2	
Värske melon	80						
Täistera rukkileib	30					1:1:2	
Sealiha (mahe porgand, sibul)	150					1 Riis sömer, Sealiha, Õli, Tomatigaasta 28-30%, Porgand, Sibul	
Külm hapukoorekaste (mahe hapukoore, maitsestatamata jogurt)	20					2 Hapukoore 20%, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värsked	
Rabarber-maasika smuut (mahe maasikas, banaan)	150					2 Maasikas, Banaan, Kakaopulber, Maitsestatamata jogurt 2.5%	
NELJAPÄEV KOKKU:			1097	37.54	29.22	172.96	
42	Odrahelipuder (mahe piim)	200					1,2 Odrahelibed, Piim
	Maria toomõõs (mahe marjasegu)	40					
	Hõiskuse tee	100					
	Tomat (mahe)	35					
	Värske kapsas (mahe)	35					
	Lihtne hakkiha (mahe veisehakkiiha, kartul, porgand, sibul)	200					Veisehakkiiha, Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till
	Mannavaht jõhvikatega (mahe jõhvikas)	100					1 Jõhvikas, Mann
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Apelsin (mahe)	80					
	Kikerhememääre (mahe kikerherned)	20					Sidrunimah, Õli, Kikerhermes, Küüslauk
Rehe rukkivormleib	30					1:1:2	
Kuskuss kanalihaga (mahe porgand, sibul)	150					1 Kuskuss, Kanaliha, Õli, Porgand, Sibul	
Külm hapukoorekaste (mahe hapukoore, maitsestatamata jogurt)	20					2 Hapukoore 20%, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värsked	
Banaan-maasika kakao-smuut (mahe maasikas, banaan, maitsestatamata jogurt)	150					2 Maasikas, Banaan, Kakaopulber, Maitsestatamata jogurt 2.5%	
REEDE KOKKU:			1170	42.46	44.77	150.81	
42	Omitell urideaga (mahe muna, piim)	80					2,3 Piim, Muna, Õli, Petersell, Basilik
	Sealihamääre (mahe maitsestatamata jogurt)	20					2 Sealiha, Maitsestatamata jogurt 2.5%
	Täisterasepp	30					1:1:2
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria nulkapsas	35					
	Pria valge redis	35					
	Hautatud kalkunihiatükid (mahe sibul)	50					Kakuniha, Õli, Sibul, Küüslauk
	Koorekaste tilluga	50					1,2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Kee-detud kartulid (mahe)	130					
	Kõrvits	30					
Värske kurk	30						
Porgand (mahe)	30						
Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10,2 Õli oliv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värsked, Sidrunimah, Sinep kanoe, Õli, Küüslauk	
Seemne-pähklisegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5					11,6	
Mustsõstra mahajook	100						
Banaan (mahe)	80						
Kodukandi rukkileib	20					1:1:2	
Seise kalasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	150					4	
Punkook õuntega (mahe õun, muna, hapukoore)	80					1,2,3 Sadaflöö, Õli, Kartul, Porgand, Pomulauk, Sibul, Till	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1152	39.02	39.83	161.32	