

| Artu Lasteaed Heliki menüü 27.01-31.01.2025 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele | Valmistoi du kaal, | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsiveskud, grammi | Allergeen | |
|--|---|---|----------------|----------------|--------------------|---|--|
| ESMASPÄEV KOKKU : | | | | | | | |
| | 200 | 1207 | 56,63 | 45,26 | 139,49 | | |
| 92 | Pima-risipupp (mahe pilm) | 200 | | | | 2 Riis pudru, Pim | |
| | Kohupiimamäre malberohelisega | 20 | | | | 2 Sidrunimahl, Kohupiimasta 3%, Till värske | |
| | Ruukisapik, Eesti Pagar | 20 | | | | 1:1:2 | |
| | Pria kapsas (mahe) | 35 | | | | | |
| | Pria kaalikas (mahe) | 35 | | | | | |
| | Haujatud kanalihalakud | 50 | | | | Kanaliha, Õli, Sibul | |
| | Itaia kaste maitserohelisega (mahe pilm) | 50 | | | | 1,2 Jahu nisu, Või 82%, Pim, Õli, Petersell, Till | |
| | Keedetud läätsed (mahe) | 130 | | | | | |
| | Porgand (mahe) | 40 | | | | | |
| | Värske kurk | 40 | | | | | |
| | Jäskkapsas | 30 | | | | | |
| | 13 | Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt) | 5 | | | | 10,2 Õli oliv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kanoe, Õli, Küüslauk |
| Seemne-pähklisegu (mahe päevalille - ja kõrvitsaseemned) | | 5 | | | | 11,6 | |
| Pria pilm, R 3,5 % (mahe) | | 100 | | | | 2 | |
| Pria pilm (mahe) | | 80 | | | | | |
| Must vorstleib, Eesti Pagar | | 30 | | | | 1:1:2 | |
| Munapuder (mahe muna,pilm) | | 70 | | | | 2,3 Vahukoos 35%, Pim, Muna, Õli, Till värske | |
| Maasika-keefirikoort (mahe maasikas) | | 130 | | | | 2 Maasikas, Keefir 2,6% | |
| Sealihavi | | 15 | | | | 2 Sealiha, Õli | |
| Või | | 5 | | | | 2 | |
| Täisteraseelik, Eesti Pagar | | 20 | | | | 1:1:2 | |
| TEISIPÄEV KOKKU : | | | | | | | |
| | | 200 | 1179 | 47,24 | 33,69 | 173,67 | |
| 15 | Neljavilapuder (mahe pilm) | 200 | | | | 1,2 4-viljalhelbed pudrule, Pim | |
| | Jõhnkapüree (mahe jõhnrikas) | 30 | | | | | |
| | Pria pilm, R 3,5 % (mahe) | 150 | | | | 2 | |
| | Pria paprika (mahe) | 35 | | | | | |
| | Pria porgand (mahe) | 35 | | | | | |
| | Frikadellisupp (mahe kartul, porgand, sibul, muna, veisehakkiha) | 200 | | | | 1,3 Õli, Kartul, Petersell, värske, Porgand, Sibul, Till värske, Riivsa, Veisehakkiha, Muna, Küüslauk | |
| | Kohupiimakreem mariadega (mahe vaarikas, mustsõstar maitsestatamata jogurt) | 130 | | | | 2 Mustsõstar, Vaarikad, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimasta 3%, Vahukoos 35% | |
| | Pria õun (mahe) | 20 | | | | | |
| | Hememäre | 20 | | | | Sidrunimahl, Hernes, Õli, Küüslauk | |
| | Kodukandi rukkleib, Eesti Pagar | 30 | | | | 1:1:2 | |
| | Makarond sealihaaga (mahe sarvekeseid porgand, sibul) | 150 | | | | 1 Pasta sarvekeseid, Sealiha, Õli, Porgand, Sibul | |
| | Konnamari smuut (mahe maasikas, mustsõstar, vaarikas) | 100 | | | | 1 Marh, Maasikas, Mustsõstar, Vaarikad | |
| Rosinad näksimiseks | 5 | | | | | | |
| KOLMAPÄEV KOKKU : | | | | | | | |
| | 200 | 1199 | 38,06 | 43,25 | 168,99 | | |
| 12 | Tatrahelbepuder (mahe pilm) | 200 | | | | 2 Tatrahelbed, Pim | |
| | Kookosjuust R4% | 20 | | | | | |
| | Pria pilm, R 3,5 % (mahe) | 100 | | | | 2 | |
| | Pria kurk | 35 | | | | | |
| | Pria kõrvits | 35 | | | | | |
| | Kala pikikapsas (mahe muna, sibul, kõrvitsaseemned, päevaliseemned) | 50 | | | | 1:1:2:3:4 Õrne seepik, Punase kala hakkiha, Valge kala hakkiha, Muna, Õli, Sibul, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevaliseemned, Seesamiseemned, Valge | |
| | Itaia kaste maitserohelisega (mahe pilm) | 50 | | | | 1,2 Jahu nisu, Või 82%, Pim, Õli, Petersell, Till | |
| | Keedetud kartulid (mahe) | 130 | | | | | |
| | Kaalikas (mahe) | 30 | | | | | |
| | Värske kapsas (mahe) | 30 | | | | | |
| | Tomat (mahe) | 30 | | | | | |
| | Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt) | 5 | | | | 10,2 Õli oliv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kanoe, Õli, Küüslauk | |
| 13 | Seemne-pähklisegu (mahe päevalille - ja kõrvitsaseemned) | 5 | | | | 11,6 | |
| | Mustsõstra mahla jook | 100 | | | | | |
| | Apelsin (mahe) | 80 | | | | | |
| | Pereemähe rukkleib, Eesti Pagar | 30 | | | | 1:1:2 | |
| | Hernesupp lihata (mahe hernes, porgand, sibul) | 150 | | | | 1 Hernes, Odrakruup, Õli, Porgand, Sibul | |
| | Õuna - rukkleik (mahe õun, pilm, muna) | 90 | | | | 1:2:3 Õun, Jahu nisu, Jahu rukki, Pim, Muna, Õli | |
| | NELJAPÄEV KOKKU : | | | | | | |
| | | 200 | 1162 | 44,12 | 40,60 | 155,93 | |
| | 12 | Õnialt lirtodega (mahe pilm, muna) | 90 | | | | 2,3 Pim, Muna, Õli, Petersell, värske, Basilik tahtine |
| | | Ürdijastu segu | 10 | | | | 2 Toorjuust 22%, Till värske, Küüslauk, Sidrun |
| | | Käserasapik, Eesti Pagar | 30 | | | | 1:1:2 |
| | | Õuna mahla jook | 100 | | | | |
| Nuikapsas | | 35 | | | | | |
| Itaie redis | | 35 | | | | | |
| Talupoisupoo sealihaaga (mahe kaalikas, kartul, porgand, sibul) | | 200 | | | | 1,9 Odrataro, Sealiha, Kurk, Õli, Kaalikas, Kartul, Porgand, Seller juur, Sibul, Petersell | |
| Hapukoos, R 20 % (mahe) | | 10 | | | | 2 | |
| Mariane seepikuvorm (mahe mariasegu, pilm, muna) | | 100 | | | | 1,2,3 Mariasegu, Seepik, Või 82%, Pim, Muna | |
| Pilm, R 3,5% (mahe) | | 100 | | | | 2 | |
| Kivi (mahe) | | 80 | | | | | |
| Makspasteedi mäire (mahe porgand, sibul) | | 15 | | | | 2 Veisemaks, Vahukoos 35%, Või 82%, Õli, Porgand, Sibul muul | |
| 13 | Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar | 20 | | | | 1:1:2 | |
| | Hirshautis kana ja köögiviljadega | 150 | | | | 1,3 Hiras, Kanaliha, Õli, Kõrvits, Sibul, Uba roheline, Sidrun | |
| | Tomati ja kurgi salat hapukoosiga (mahe hapukoos, tomat) | 20 | | | | 2 Hapukoos 20%, Kurk värske, Tomat | |
| | Roheline õuna-meloni-smuut (mahe banaan, õun) | 150 | | | | 2 Mahi, Banaan, Melon, Õun, Spinat | |
| | Rosinad näksimiseks | 20 | | | | | |
| | REEDE KOKKU : | | | | | | |
| | | 200 | 1225 | 32,61 | 41,08 | 183,17 | |
| | 15 | Täisterakaerahelbed (mahe pilm) | 200 | | | | 1,2 Täisterakaerahelbed, Pim |
| | | Marija toomozos (mahe mariasegu) | 30 | | | | 2 Maasikas, Mustikas, Vaarikad |
| | | Pilm, R 3,5% (mahe) | 100 | | | | |
| | | Tomat (mahe) | 35 | | | | |
| | | Värske liikapsas (mahe) | 35 | | | | |
| Köögiviljakottlet (mahe muna, hernes, kaalikas, kartul, porgand) | | 50 | | | | 1,3 Jahu nisu, Muna, Õli, Rohelised hemed, Kaalikas, Kartul, Porgand, Till | |
| Koorekaste liilica | | 50 | | | | 1,2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till | |
| Keedetud täisterariis (mahe) | | 130 | | | | | |
| Valge redis | | 30 | | | | | |
| Peel (mahe) | | 30 | | | | | |
| Spinat | | 30 | | | | | |
| Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt) | | 5 | | | | 10,2 Õli oliv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kanoe, Õli, Küüslauk | |
| 13 | Mustsõstra mahla jook | 150 | | | | | |
| | Banaan (mahe) | 80 | | | | | |
| | Pereemähe rukkleib, Eesti Pagar | 20 | | | | 1:1:2 | |
| | Kalupoisupoo (mahe brokoli, kartul, liikapsas, porgand, sibul) | 150 | | | | 4 Heijiltee nahata, Õli, Brokoli, Kartul, Liikapsas, Porgand, Sibul, Till | |
| | Seemne-pähklisegu (mahe päevalille - ja kõrvitsaseemned) | 5 | | | | 11,6 | |
| | Rabarberikoort (mahe muna) | 70 | | | | 1,3 Rabarber, Jahu nisu, Tärglis kartulid, Jahu Kaera, Muna, Õli | |
| | NADALA KESKMIINE KOKKU : | | | | | | |
| | | 200 | 1194 | 43,73 | 40,78 | 164,25 | |