

Lasteaed Heilik menüü 03.02-07.02.2025 lasteaiare nooremale rühmale 3-5 aastast		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergen	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1121</b>	<b>37,77</b>	<b>31,74</b>	<b>172,65</b>		
HS	Nisuhelbepuder (mahe piim)	200					1,2 Nisuhelbed, Piim	
	Marjasegu (mahe marjasegu)	30						
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria porgand (mahe)	35						
	Pria kurk	35						
	LS	Hakklihaste veiselihast (mahe hakkliha hapukoor,sibul)	130					1,2 Jahu nisu, Veisehakkliha, Hapukoor 20%, Oli, Sibul, Till
		Keedetud täisteranis (mahe)	130					
		Värske kapsas (mahe)	40					
		Värske paprika (mahe)	40					
		Tomat (mahe)	30					
Salatikaste (mahe maitsestamata jogurt)		10					10,2 Oli oliv, Maitsestamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Oli, Küüslauk	
Seemne-pähklisegu (mahe päevalille - ja kõrvitsaseemned)		10					11,6	
Mustsõstra mahlajook		100						
Pria piim (mahe)		80						
Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar		30					1:11,2	
CODE	Lõhepasta (mahe pasta,porgand,sibul,brokoli)	150					1:2,4 Lõhe filee, Pasta spiraalid, Tärklis maisi, Piim, Juust sulatatud, Oli, Brokoli, Porgand, Sibul, Till	
	Banaanipeedi smuuti (mahe maasikas,banaan,peet)	150					Maasikas, Banaan, Melon, Peet keedetud	
	Rosinad näksimiseks	15						
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>1169</b>	<b>34,61</b>	<b>30,23</b>	<b>190,15</b>		
HS	Odrahelbepuder (mahe piim)	200					1,2 Odrahelbed, Piim	
	Aedmarjamos	30						
	Pria piim, R 3.5 % (mahe piim)	100					2	
	Pria tomat (mahe)	35						
	Pria kapsas (mahe)	35						
	LS	Kööviliasuppo kikerhermestega (mahe kartul,porgand,sibul,kikerhermed)	200					Oli, Kikerhermes, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Petersell, Till
		Kohupiimakreem (mahe maitsestamata jogurt)	75					2 Maitsestamata jogurt 2.5%, Kohupiimapasta 3%
		Maasikasupp (mahe maasikas)	75					Maasikas, Tärklis kartuli
		Pria õun (mahe)	80					
		Peedihummus (mahe peet,kikerhermed)	15					Oli, Kikerhermes, Peet keedetud, Küüslauk
Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar		30					1:11,2	
Ahjuomlett (mahe piim,muna)		120					12,3 Jahu nisu, Piim, Muna, Oli, Till värske	
Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar		30					1:11,2	
Roheline smuuti selleriga (mahe banaan,piim)		150					9 Mahl, Banaan, Seller vaers, Spinat, Piim	
Rosinad näksimiseks		5						
HS	Tatrahelbepuder (mahe piim)	200					2 Tatrahelbed, Piim	
	Kodujuust R3.5%	30					2	
	Õuna mahlajook (mahe)	100						
	Pria paprika (mahe)	35						
	Pria vasseller	35					9	
	LS	Hautatud sealihtkütid (mahe sibul)	50					Sealiha, Oli, Küüslauk, Sibul
		Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1,2 Jahu nisu, Või 82%, Piim, Oli, Petersell, Till
		Keedetud kartulid (mahe)	130					
		Värske kurk	30					
		Valge redis	30					
Porgand (mahe)		30						
Salatikaste (mahe maitsestamata jogurt)		5					10,2 Oli oliv, Maitsestamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Oli, Küüslauk	
Seemne-pähklisegu (mahe päevalille - ja kõrvitsaseemned)		5					11,6	
Pim, R 3.5% (mahe)		100					2	
Apelsin (mahe)		80						
CODE	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	30					1:11,2	
	Läätseupp kanalihaga (mahe läätsed,porgand,sibul,apelsin)	150					2 Apelsin, Läätsed punased, Kanaliha, Juust sulatatud, Oli, Porgand, Sibul, Petersell	
	Õuna-kõrvitsajook (mahe õun,kõrvitsaseemned,muna)	80					1:2,3 Õun, Jahu nisu, Kõrvitsaseemned, Jahu Kaera, Keefir 2.5%, Muna, Oli, Kõrvits	
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1100</b>	<b>34,28</b>	<b>39,55</b>	<b>152,10</b>		
HS	Keedetud muna (mahe muna)	40					3	
	Urdivõi	10					2 Sidrunimahli, Või 82%, Till värske	
	Täisterasepik	30					1:11,2	
	Hibiskuse tee	100						
	Pria kaalikas (mahe)	35						
	Pria liilkapsas (mahe)	35						
	LS	Koorene lõhesupp (mahe kartul,brokoli,porgand,sibul)	200					2,4 Sidrun, Lõhe filee, Kohvikoor 10%, Oli, Brokoli, Kartul, Porgand, Sibul, Till
		Rabarber-rukkivõih	100					1 Rabarber, Jahu rukki
		Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
		Banaan 8mahe)	80					
Juustuvõie		20					2 Või 82%, Riivjuust 23%	
Rehe rukkivormileib		30					1:11,2	
Riisi - aedviljavorm (mahe piim,muna,paprika,sibul,tomat)		150					2,3 Riis sõmer, Kodujuust 5%, Piim, Riivjuust 23%, Muna, Oli, Suvikõrvits, tsukiini, Paprika punane, Sibul, Tomat, Till	
Kirsi - jogurtismuuti (mahe maitsestamata jogurt)		150					2 Kirss, Maitsestamata jogurt 2.5%	
Rosinad näksimiseks		20						
CODE		<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>1206</b>	<b>47,39</b>	<b>44,65</b>	<b>156,05</b>	
	Piima - hirsisupp (mahe piim)	200					2 Hirss, Piim	
	Kalamääre	15					2,4 Sardiifilee, Või 82%	
	Kaerasepik	20					1:11,2	
	Pria kurk	35						
	Pria nuikapsas	35						
	LS	Karmine kalkuni - juustukaste (mahe piim,porgand,sibul)	130					1,2 Jahu nisu, Kalkuniliha, Piim, Juust sulatatud, Oli, Porgand, Sibul, Petersell
		Keedetud pärfi kuskuss	130					1
		Valge redis	30					
		Kaalikas (mahe)	30					
Tomat (mahe)		30						
Salatikaste (mahe maitsestamata jogurt)		5					10,2 Oli oliv, Maitsestamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahli, Sinep kange, Oli, Küüslauk	
Pria piim, R 3.5 % (mahe)		150					2	
Värske melon		80						
Kodukandi rukkileib		20					1:11,2	
Tatar hakklihaga (mahe porgand,sibul)		150					2 Tatar, Hakkliha, Oli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Till	
CODE	Mustsõstra-jogurtikokteil (mahe maitsestamata jogurt,mustsõstra)	150					2	
	<b>NÄDALA KESKINE KOKKU :</b>		<b>1154</b>	<b>40,64</b>	<b>38,78</b>	<b>162,01</b>		