

Lasteaed Helik menüü 14.04-17.04.2025 lasteaja nooremale rühmale 3-5 aasta		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>1190</b>	<b>41,24</b>	<b>44,63</b>	<b>158,52</b>		
HS	Piima-maisimannasupp (mahe maisimanna,piim)	180					2 Maisimanna, Piim
	Kurgiviilud	20					
	Võileiva või	5					2
	Rukkiseplik, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Pria lillkapsas (mahe)	35					
LS	Pria tomat (mahe)	35					
	Kodune sealihakaste (mahe hapukoor,porgand,sibul)	130					1;2 Jahu nisu, Sealiha , Hapukoor 20%, Õli, Porgand, Sibul, Till
	Keedetud tatar	130					
	Värske kapsas (mahe)	30					
	Porgand (mahe)	30					
	Värske paprika (mahe)	30					
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11;6
	Salatikaste (mahe maitsestatata jogurt)	10					10;2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria piim (mahe)	80					
OOD	Must vomileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Makaroniroog juustuga (mahe pasta penne,piim,muna)	150					1;2;3 Pasta penne, Piim , Rivjuust 23%, Muna, Õli
	Ahjuõunasmuuti (mahe õun,maitsestatata jogurt)	100					2 Õun, Maitsestatata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>1164</b>	<b>37,42</b>	<b>37,67</b>	<b>172,08</b>		
HS	Rukkihelbepuder (mahe piim)	180					1;2 Rukkihelbed, Piim
	Vaarika-maasika toormoos (mahe vaarikas,maasikas)	30					
	Piparmündi tee	100					
	Pria kurk	35					
LS	Pria valge redis	35					
	Lääste-köögiviljapüreesupp (mahe läätsed,lillkapsas,porgand,sibul)	200					2 Läätsed punased, Vahukoor 35%, Õli, Lillkapsas , Porgand, Sibul, Küüslauk
	Röstitud sepikukuubikud	10					1;2
	Kamavaht (mahe marjamix)	100					1 Marjasegu , Rukki kama jahu
	Piim, R 2,5% (mahe)	100					2
	Kiivi	80					
	Juustu viilud	15					2
	Võileiva või	5					2
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	20					1;11;2
	OOD	Kalkuniplaff (mahe porgand,sibul)	150				
Kaalikasalat apelsinidega (mahe kaalikas,apelsin)		20					Apelsin, Õli, Kaalikas
Marja-keefirikohtel (mahe marjasegu)		100					2 Marjasegu , Keefir 2,5%
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1182</b>	<b>43,20</b>	<b>43,49</b>	<b>157,74</b>		
HS	Odratangupuder (mahe piim)	180					1;2 Odratang, Piim
	Õunapüree	30					
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria nuikapsas	35					
	Pria paprika (mahe)	35					
LS	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50					Kanaliha, Õli
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1;2 Jahu nisu, Või 82%, Piim, Õli, Petersell, Till
	Kartulipuder (mahe piim,kartul)	130					2 Või 82%, Piim , Kartul
	Tomat (mahe)	30					
	Värske kurk	30					
	Peet (mahe)	30					
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11;6
	Salatikaste (mahe maitsestatata jogurt)	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Õuna mahlajook (mahe)	100					
	Apelsin (mahe)	80					
OOD	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Köögiviljasupp veiselihaga (mahe veisehakkliha,kaalikas,kapsas,kartul,porgand)	150					Veisehakkliha, Õli, Rohelised herved , Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Till värske
	Purukook rabarberiga (mahe muna,rabarber)	90					1;3 Rabarber, Jahu nisu, Tärglis kartuli, Jahu Kaera, Muna, Õli
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>1208</b>	<b>47,01</b>	<b>58,58</b>	<b>121,58</b>		
HS	Keedetud muna (mahe muna)	40					3
	Sealihaviil	15					Sealiha, Õli
	Võileiva või	5					2
	Kaeraseplik, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria kapsas (mahe)	35					
	Kirsstomat (mahe)	35					
LS	Koorene kalasupp (mahe kartul,porgand,sibul)	200					2;4 Sidrunimahl, Heigifilee, Vahukoor 35%, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Till
	Lihavõttepasha	130					2 Mangot, Rosinad, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%
	Banaan (mahe)	80					
	Ürdimääre	10					2 Toorjuust 22%, Till värske, Petersell
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	20					1;11;2
OOD	Ahjupirukas hakkliha-juustukatttega (mahe tomat,muna)	80					1;2;3 Hakkliha kodune, Rivjuust 23%, Sibul, Tomat, Jahu nisu, Keefir 2,5%, Muna, Õli
	Maasikasmuuti	100					2 Maasikas , Maitsestatata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>1186</b>	<b>42,22</b>	<b>46,09</b>	<b>152,48</b>		