

Lasteaed Helik menüü 21.04-25.04.2025 lasteala nooremale rühmale 3-5 aasta		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>1164</b>	<b>46,37</b>	<b>39,40</b>	<b>159,37</b>			
H	Pima- odrahelbesupp (mahe piim)	180					1,2 Odrahelbed, Piim	
	Kanamääre	10					2 Kanaliha, Maitsestatamata jogurt 2.5%	
	Karasepik, Eesti Pagar	30					1,11,2	
	Pria paprika (mahe)	35						
	Pria kurk	35						
	Hautatud sealihatükid sinepiga (mahe sibul)	50					10 Sealiha, Sinep magus, Oli, Sibul	
	Hapukoorekaste (mahe hapukoor)	50					1,2 Jahu nisu, Hapukoor 20%, Oli, Till värske	
	Keedetud kartulid (mahe)	130						
	Peet (mahe)	30						
	Tomat (mahe)	30						
S	Värske kapsas (mahe)	30						
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11,6	
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10,2 Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimah, Sinep kange, Oli, Küüslauk	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria piim (mahe)	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar	30					1,11,2	
	Koorene kanakaste (mahe hapukoor, porgand, sibul)	80					1,2 Jahu nisu, Kanaliha, Hapukoor 20%, Oli, Küüslauk, Porgand, Sibul, Till	
	Keedetud tatar	80						
	Kirs-banaan keefirikotlet (mahe banaan)	100					2 Banaan, Kirs, Keefir 2.5%	
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>	<b>1162</b>	<b>40,42</b>	<b>37,90</b>	<b>166,30</b>			
H	Risipudru (mahe piim)	180					2 Riis pudru, Piim	
	Aedmaasikamoos	30						
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Kirsstomat (mahe)	35						
	Pria nuikapsas	35						
	Kodune seljanka (mahe kartul, sibul)	200					Sidrun, Kanaliha, Sealiha, Oli, Tomatipasta 28-30%, Oliivid mustad vilulatud, Kartul, Kurk, Sibul, Till	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2	
	Kohupiimamais marijade ja kaerahelvestega (mahe marjasegu, banaan, maitse)	90					1,2 Marjasegu, Banaan, Täisterakaerahelbed, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Kohupiimapasta 3%	
	Kivi (mahe)	80						
	Juustuvõie	10					2 Või 82%, Rõivust 23%	
S	Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar	30					1,11,2	
	Kartulikook hakklihaiga (mahe veisehakkliha, muna, kartul, sibul)	130					1,3 Jahu nisu, Veisehakkliha, Muna, Oli, Kartul, Sibul	
	Marija - jogurtismuuli (mahe banaan, maitsestatamata jogurt, marjasegu)	100					2 Marjasegu, Banaan, Maitsestatamata jogurt 2.5%	
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>	<b>1188</b>	<b>42,98</b>	<b>49,01</b>	<b>145,88</b>			
	H	Tatrahelbepudru (mahe piim)	180					2 Tatrahelbed, Piim
		Kodujuust R4%	30					
		Soe piparmündi - marjajook	100					
		Pria kapsas (mahe)	35					
		Pria valge redis	35					
		Kala pikkpois	50					1,11,2,3,4 Onne sepk, Punase kala hakkliha, Valge kala hakkliha, Muna, Oli, Sibul, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevalleseemned, Seesamiseemned, Valged
Koorekaste tilliga		50					1,2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Oli, Till	
Keedetud täisterapasta (mahe täisterapasta)		130					1,3	
Porgand (mahe)		30						
Värske kurk		30						
S	Valge redis	30						
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11,6	
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10,2 Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimah, Sinep kange, Oli, Küüslauk	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria õun (mahe)	80						
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	20					1,11,2	
	Koorene sealihasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	150					2 Sealiha, Kohvikoor 10%, Oli, Kartul, Porgand, Porruauk, Sibul	
	Marija - rukkikook (mahe marjasegu, piim, muna)	80					1,2,3 Marjasegu, Jahu nisu, Jahu rukki, Piim, Muna, Oli	
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>	<b>1173</b>	<b>45,32</b>	<b>33,43</b>	<b>170,46</b>			
	H	Omlätt (mahe muna, piim)	130					2,3 Piim, Muna, Oli
Sealihamääre (mahe maitsestatamata jogurt)		10					2 Sealiha, Maitsestatamata jogurt 2.5%	
Rukkiseplik, Eesti Pagar		30					1,11,2	
Mustsõstra mahla jook (mahe)		100						
Pria kurk		35						
Pria kõrvits		35						
Frikadellisupp (mahe kartul, porgand, sibul, veisehakkliha, muna)		200					1,3 Oli, Kartul, Petersell, värske, Porgand, Sibul, Till värske, Rõivai, Veisehakkliha, Muna, Küüslauk	
Õuna - rukkivaht (mahe õun)		100					1 Jahu rukki, Õun	
Pria piim, R 3.5 % (mahe)		100					2	
Värske melon		80						
S	Kikerhernemääre (mahe)	20					Sidrunimah, Oli, Kikerhernes, Küüslauk	
	Täistera rukkileib, Eesti Pagar	30					1,11,2	
	Maakaronid kalkunilihaaga (mahe sarvekesed, porgand, sibul)	150					1 Pasta sarvekesed, Kalkuniliha, Oli, Porgand, Sibul	
	Rabarber - jogurtismuuli (mahe maasikas, banaan, rabarber, maitsestatamata jogurt)	130					2 Maasikas, Rabarber, Banaan, Maitsestatamata jogurt 2.5%	
	<b>REEDE KOKKU :</b>	<b>1201</b>	<b>26,52</b>	<b>39,67</b>	<b>185,06</b>			
	H	Täisterakaerahelbepudru (mahe piim)	180					1,2 Täisterakaerahelbed, Piim
		Õunapüree	30					
		Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
		Pria porgand (mahe)	35					
		Pria valge redis	35					
Kõrviljakotlet (mahe muna, kaalikas, kartul, porgand)		50					1,3 Jahu nisu, Muna, Oli, Rohelised herned, Kaalikas, Kartul, Porgand, Till	
Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)		50					1,2 Jahu nisu, Või 82%, Piim, Oli, Petersell, Till	
Keedetud täisteraris (mahe täisteraris)		130						
Jääkapsas		30						
Värske paprika (mahe)		30						
S	Kaalikas (mahe)	30						
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10,2 Oli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimah, Sinep kange, Oli, Küüslauk	
	Õuna mahla jook (mahe)	100						
	Banaan (mahe)	80						
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	25					1,11,2	
	Lillkapsapüreesupp (mahe sibul, lillkapsas)	150					2 Kohvikoor 10%, Või 82%, Oli, Lillkapsas, Sibul	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	10					11,6	
	Kodune marjakook (mahe marjasegu, piim, muna)	80					1,2,3 Marjasegu, Jahu nisu, Piim, Muna, Oli	
	<b>NADALA KESKMINNE KOKKU :</b>	<b>1178</b>	<b>40,72</b>	<b>39,88</b>	<b>165,41</b>			