

Lasteaed Helliik menüü 28.04-02.05.2025 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastat		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1173</b>	<b>47,82</b>	<b>44,03</b>	<b>144,78</b>		
HS	Piima - lõuna - eesti tangusupp (mahe piim)	180					1;2 Lõuna - eesti tang, Piim	
	Juustu viilud	20					2	
	Võileiva või	5					2	
	Rukkiseplik, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Värske kurk	35						
LS	Nuikapsas	35						
LS	Hautatud kalkunilihatükid (mahe sibul)	50					Kalkuniliha , Õli, Sibul, Küüslauk	
	Koorekaste tilliga	50					1;2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till	
	Keedetud täisteranis (mahe täisteranis)	130						
	Värske kapsas (mahe)	30						
	Peet (mahe)	30						
	Spinat	30						
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11;6	
	Salatikaste ( mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria piim (mahe)	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	OOE	Kanapasta (mahe spiraalid,paprikasegu,porgand)	150					1 Pasta spiraalid, Kanaliha, Õli, Paprikasegu , Porgand, Küüslauk, Petersell
	Porgandisalat (mahe porgand)	20					Porgand	
	Marja smuuti (mahe banaan,marjasegu)	100					Marjasegu , Banaan	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1179</b>	<b>44,24</b>	<b>45,51</b>	<b>148,07</b>		
HS	Munapuder (mahe piim,muna)	100					1;2;3 Jahu nisu, Piim , Muna, Õli, Till värske	
	Kanavõie	20					2 Kanaliha, Või 82%	
	Kaeraseplik, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe )	100					2	
	Kirssomat (mahe)	35						
LS	Pria porgand (mahe)	35						
LS	Selge kalasupp (mahe kartul,porgand,sibul)	200					4 Saidifilee Õli, Kartul, Porgand, Porgand, Sibul, Till	
	Kakao - jogurtidessert banaaniga (mahe banaan,maitsestatamata jogurt)	150					2 Banaan, Kakaopulber, Toiduželatiin, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Vahukoor 35%	
	Kiivi (mahe)	80						
	Urdimääre	20					2	
	Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Sealihakaste ürtidega (mahe hapukoor,sibul)	80					1;2 Jahu nisu, Sealiha , Hapukoor 20%, Õli, Sibul, Petersell, Till	
OOE	Keedetud tatar	80						
	Jõhvikasmuuti (mahe banaan,jõhvikas,maitsestatamata jogurt)	100					2 Jõhvikas , Banaan, Maitsestatamata jogurt 2.5%	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1178</b>	<b>32,45</b>	<b>42,45</b>	<b>169,43</b>		
HS	Hirsi-õunapuder (mahe Õun,hirss,piim)	180					2 Õun, Hirss, Piim	
	Aedmarjamoos	30						
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria kurk	35						
	Pria kapsas (mahe)	35						
LS	Hautatud kartulid kanalihaga (mahe kartul,porgand)	200					Kanaliha, Õli, Kartul, Porgand	
LS	Porgand (mahe)	30						
	Värske paprika (mahe)	30						
	Valge redis	30						
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11;6	
	Salatikaste ( mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
	Mustsõstra mahlajook (mahe)	100						
	Pria õun (mahe)	80						
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	OOE	Peedisupp (mahe kartul,peet,porgand,sibul)	150					Sidrun, Õli, Tomatipasta 28-30%, Kartul, Peet keedetud, Porgand, Sibul
		Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2
		Ploomikook (mahe muna)	90					1;3 Ploom, Jahu nisu, Tärglis kartuli, Jahu Kaera, Muna, Õli
	<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>1195</b>	<b>34,64</b>	<b>46,21</b>	<b>160,93</b>	
HS	Riisihelbepuder (mahe piim)	180					2 Riisihelbed pudrule, Piim	
	Marja toormoos (mahe mustikas,vaarikas,maasikas)	30					Maasikas , Mustikas, Vaarikad	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria valge redis	35						
	Pria paprika (mahe)	35						
LS	Makaronid hakklihaga Mahe pasta sarvekesed,veisehakkliha,sibul)	200					1 Pasta sarvekesed, Veisehakkliha, Õli, Sibul	
LS	Hiinakapsas	30						
	Värske kurk	30						
	Tomat (mahe)	30						
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11;6	
	Salatikaste ( mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk	
	Hibiskuse tee	100						
	Värske melon	80						
	Täistera rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	OOE	Mulgipuder (mahe kartul,sibul,piim)	150					1;2 Odrakruup, Piim , Õli, Kartul, Sibul
		Hapukoor, R 20 % (mahe)	20					2
		Marja - banaanismuuti (mahe marjasegu,banaan,maitsestatamata jogurt)	100					2 Marjasegu , Banaan, Maitsestatamata jogurt 2.5%
	<b>NADALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>1181</b>	<b>39,79</b>	<b>44,55</b>	<b>155,8</b>	