

Lasteaed Helik menuü 07.04-11.04.2025 lasteala nooremale rühmale 3-5 aasta		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
ESMASPÄEV KOKKU :			1174	33,19	44,57	162,72		
HS	Kaerahelbe - õunapuder kaneeliga (mahe piim,õun)	180					1,2	
	Maasikas (mahe)	30						
	Pna piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pna kurk	35						
	Pna liikapsas (mahe)	35						
	Kõõgviljahautis (mahe kapsas,kaalikas,kartul,porgand,sibul,kikerhemed)	200					2	
	Peet (mahe)	30						
	Porgand (mahe)	30						
	Tomat (mahe)	30						
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11;6	
CS	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	10					10;2	
	Õuna mahajook (mahe)	100						
	Pna piim (mahe)	80						
	Kanepeseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Makarongid sealiha (mahe pasta sarvekeseid,porgand,sibul)	150					1	
	Koorekaste tilluga	20					1;2	
	Mango - banaanismuuti (mahe banaan,maitsestatamata jogurt)	100					2	
	TEISIPÄEV KOKKU :		1208	47,88	42,46	156,63		
	HS	Hirspuder (mahe hirss,piim)	180					2
		Aedmarjamoos	30					
Pna piim, R 3.5 % (mahe)		100					2	
Pna ruikapsas		35						
Kristomat (mahe)		35						
Kreemine puresupp kalkuniliha (mahe kartul,liikapsas,porgand)		200					2	
Röstitud seepikukuikud		10					1;2	
Kakao - jogurtidessert (mahe maitsestatamata jogurt)		100					2	
Marja toommoos (mahe marjamix)		20						
Värske melon		80						
LS	Juustu viilud	20					2	
	Võileiva või	5					2	
	Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Ahjuoniit (mahe muna, piim)	80					1;2;3	
	Kõlmemarja smuuti (mahe õuna mahi,maasikas,vaanikas,mustõstar)	100						
	Sealihavili	20						
	Võileiva või	5					2	
	Täisterasepik	30					1;11;2	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		1199	43,64	40,77	165,56		
	HS	Tatrahelbepuder (mahe piim)	180					2
Kodujuust R4%		30						
Pna piim, R 3.5 % (mahe)		100					2	
Pna paprika (mahe)		35						
Porgand (mahe)		35						
Kala pikkpoiss (mahe muna,sibul)		50					1;11;2;3;4	
Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)		50					1,2	
Keedetud täisteranis (mahe täisteranis)		130						
Värske kurk		30						
Hinakapsas		30						
LS	Valge redis	30						
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11;6	
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2	
	Mustõstra mahajook (mahe)	100						
	Kivi	80						
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Hakklihasupp (mahe veisehakkliha,kapsas,kartul,porgand,sibul)	150						
	Õuna - rukkikook (mahe õun,piim,muna)	80					1;2;3	
	NELJAPÄEV KOKKU :		1197	48,60	37,64	164,95		
	HS	Omiit (mahe muna,piim)	100					2;3
Maksasastised märe (mahe sibul,porgand)		20					2	
Peremähe rukkileib, Eesti Pagar		30					1;11;2	
Õuna mahajook (mahe)		100						
Pna kurk		35						
Pna kapsas (mahe)		35						
Talupoisupp sealiha (mahe kaalikas,kartul,porgand,sibul)		200					1;9	
Hapukoore, R 20 % (mahe)		10					2	
Kama- kohupimakreem marijadega (mahe maitsestatamata jogurt,marijasegu)		130					1;2	
Apelsin (mahe)		80						
CS	Urtimäre	10					2	
	Kaerasepik, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Tatar kalkuniliha (mahe porgand,sibul)	150						
	Külm jogurtikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	20					2	
	Maasika-keefirikoektel (mahe maasikas)	130					2	
	REEDE KOKKU :		1207	43,64	38,72	169,42		
	HS	Pirna-riisipuder (mahe piim)	180					2
		Sealihamaare (mahe maitsestatamata jogurt)	20					2
		Rukkiseepik, Eesti Pagar	30					1;11;2
		Valge redis	35					
Pna kõrvits		35						
Hakklihapall veisehakklihast (mahe veisehakkliha,muna,sibul)		50					1;3	
Koorekaste peterselliga		50					1;2	
Keedetud täisterapasta (mahe täisterapasta)		130					1;3	
Tomat (mahe)		30						
Porgand (mahe)		30						
LS	Spnat	30						
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned)	5					11;6	
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2	
	Pna piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Õun (mahe)	80						
	Täistera rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Kartulikook (mahe kartul,muna,sibul)	130					1;3	
	Kodujuustukaste (mahe hapukoore,tomat)	20					2	
	Arbuusi - maasikasmuuti (mahe maasikas,banaan)	100						
	NADALA KESKMINNE KOKKU:		1197	43,43	40,83	163,86		