

Lasteaed Heliik menüü 02.06-06.06.2025 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aasta		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
ESMASPÄEV KOKKU :		1183	32,62	40,59	175,06			
HS	Kaerahelbe - õunapuder kaneeliga (mahe pim,õun)	200					1,2	Õun, Täisterakaerahelbed, Pim
	Maasikas (mahe)	30						
	Pria pim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria nuikapsas	35						
	Porgand (mahe)	35						
LS	Uhepajatoit kikerherneslega (mahe kaalikas,kapsas,porgand,sibul,kikerhernes)	200						Õli, Kikerhernes, Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Küüslauk
	Tomat (mahe)	40						
	Värske kurk	40						
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	10					10,2	Õli oliv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimah, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned,pähkel)	5					11,6	
	Õuna mahlaajook (mahe)	100						
	Pria pim (mahe)	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar	30					1:11,2	
	Makaronid sealiha (mahe makaron,porgand,sibul)	150					1	Pasta sarvekesed, Sealiha, Õli, Porgand, Sibul
	Külm jogurtikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	20					2	Maitsestatamata jogurt 2,5%, Küüslauk, Till
OOD	Mango - banaanismuut (mahe banaan, maitsestatamata jogurt)	130					2	Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Mango
TEISIPÄEV KOKKU :		1193	43,48	36,43	171,07			
HS	Neljavilapuder (mahe pim)	150					1,2	4- vilahelbed pudrule, Pim
	Aedmarjamoos	30						
	Pria pim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria paprika (mahe)	35						
	Tomat (mahe)	35						
LS	Kreemine pureesupp kana (mahe kartul,lillikapsas,porgand)	200					2	Kanaliha, Toorjuust 22%, Kartul, Lillikapsas, Porgand
	Rõstitud sepiukubikud	10					1,2	
	Kakao - joguridessert (mahe maitsestatamata jogurt)	130					2	Kakaopulber, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Marja toomoo	20						
	Värske melon	80						
	Toorjuustumääre	10					2	Sidrunimah, Toorjuust 22%, Till värske
	Rehe rukkivormleib, Eesti Pagar	30					1:11,2	
	Ahiuomlett (mahe pim,muna)	80					1:2,3	Jahu nisu, Pim, Muna, Õli, Till värske
	Juustu viilud	15					2	
	Võileiva või	5					2	
OOD	Täisterasepik	30					1:11,2	
	Koitemarja smuuti (mahe maasikas,mustsõstar,vaarikas,mahl)	100						Mahl, Maasikas, Mustsõstar, Vaarikad
KOLMAPÄEV KOKKU :		1178	42,33	40,38	161,84			
HS	Tatrahelbepuder (mahe pim)	180					2	Tatrahelbed, Pim
	Kodujuust R4%	30						
	Pria pim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria lillikapsas (mahe)	35						
	Porgand (mahe)	35						
LS	Kala pikipois (mahe muna,sibul,päevalilleseemned,kõrvitsaseemned)	50					1:11,2,3,4	Õhne sepi, Eesti pagar, Pynase kala hakkiha, Valge kala hakkiha, Muna, Õli, Sibul, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevalilleseemned, Seesamiseemned valged
	Valge kaste maitserohelisega (mahe pim)	50					1,2	Jahu nisu, Või 82%, Pim, Õli, Petersell, Till
	Keedetud täisteraris (mahe)	130						
	Värske paprika (mahe)	40						
	Hiinakapsas	40						
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10,2	Õli oliv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimah, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned,pähkel)	5					11,6	
	Mustsõstra mahlaajook (mahe)	100						
	Arbuus	80						
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1:11,2	
OOD	Hakklihasepp (mahe kapsas,kartul,porgand,sibul,veisehakkiha)	130						Veisehakkiha, Rohelised herned, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul
	Õuna - rukkikook (mahe õun,pim,muna)	80					1:2,3	Õun, Jahu nisu, Jahu rukki, Pim, Muna, Õli
NELJAPÄEV KOKKU :		1179	47,18	35,00	167,01			
HS	Ahiuomlett (mahe pim,muna)	90					1:2,3	Jahu nisu, Pim, Muna, Õli, Till värske
	Roheline sibul	10						
	Maksapasteedi määre (mahe porgand,sibul)	10					2	Veisemaks, Vahukoor 35%, Või 82%, Õli, Porgand, Sibul mugul
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1:11,2	
	Õuna mahlaajook (mahe)	100						
LS	Pria kurk	35						
	Valge redis	35						
	Talupojasupp sealiha (mahe kaalikas, kartul,porgand,sibul)	200					1,9	Odratang, Sealiha, Kurk, Õli, Kaalikas, Kartul, Porgand, Seller juur, Sibul, Petersell
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2	
	Kama- kohupiimakreem marjadega (mahe maitsestatamata jogurt)	100					1,2	Marjasegu, Rukki kama jahu, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Banaan (mahe)	80						
	Unimääre	10					2	Toorjuust 22%, Till värske, Petersell
	Kaerasepik, Eesti Pagar	30					1:11,2	
	Kuskuss kanaliha (mahe porgand,sibul)	150					1	Kuskuss pärl, Kanaliha, Õli, Porgand, Sibul
	Külm jogurtikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	10					2	Maitsestatamata jogurt 2,5%, Küüslauk, Till
OOD	Maasika-keefirikohtel (mahe maasikas)	100					2	Maasikas, Keefir 2,5%
REEDE KOKKU :		1185	44,90	44,27	150,66			
HS	Pima-risissupp (mahe pim)	180					2	Riis pudru, Pim
	Sealihamääre (mahe maitsestatamata jogurt)	15					2	Sealiha, Maitsestatamata jogurt 2,5%
	Rukkiseppik, Eesti Pagar	30					1:11,2	
	Pria kaalikas (mahe)	35						
	Pria kõrvits	35						
LS	Hakklihapi veisehakkiha (mahe vesiehakkiha,muna,sibul)	50					1,3	Südameseppik, Riisai, Veisehakkiha, Muna, Õli, Sibul, Küüslauk
	Koorekaste peterselliga	50					1,2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Petersell
	Keedetud täisterapasta (mahe)	130					1,3	
	Peet (mahe)	40						
	Värske paprika (mahe)	40						
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned,pähkel)	5					11,6	
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10,2	Õli oliv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimah, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Pria pim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Õun (mahe)	80						
	Täistera rukkileib, Eesti Pagar	30					1:11,2	
OOD	Ahiupirukas tomati-juustukatttega (mahe tomat,muna,sibul)	80					1:2,3	Riivjuust 23%, Sibul, Tomat, Jahu nisu, Keefir 2,5%, Muna, Õli
	Arbuusi - maasikasmuut (mahe maasikas,banaan)	100						Maasikas, Arbuus, Banaan
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1184	42,1	39,33	165,13			