

Lasteaed Helliik menüü 09.06-13.06.2025 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aasta		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		1195	41,04	45,66	157,41		
HS	Pima-maisimannasupp (mahe maisimanna,piim)	180					2 Maisimanna, Piim
	Tomativilud (mahe tomat)	15					
	Võileiva või	5					2
	Rukkiseplik, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Pria lilikapsas (mahe)	35					
LS	Värske kurk	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)	40					
	Porgand (mahe)	40					
OOD	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinap kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned,pähkel)	5					11;6
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria piim (mahe)	80					1;11;2
	Must vormileib, Eesti Pagar	30					1;2;3
TEISPÄEV KOKKU :	Makaroniroog juustuga (mahe makaron,piim,muna)	150					2 Pasta penne, Piim, Riivjuust 23%, Muna, Õli
	Ahiuõunasmuut (mahe õun,maitsestatamata jogurt)	100					Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
	TEISPÄEV KOKKU :	1171	37,49	36,66	174,44		
HS	Rukkibelbepuder (mahe piim)	150					1;2 Rukkibelbed, Piim
	Maasika toormoos (mahe maasikas)	30					
	Jahutatud tee sidruniga	100					Sidrun, Munt värske, Tee must
	Pria nuikapsas	35					
	Pria tomat (mahe)	35					
LS	Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe lilikapsas,porgand,sibul)	200					2 Läätsed punased, Vahukoor 35%, Õli, Lilikapsas , Porgand, Sibul, Küüslauk
	Rõstitud sepiukuubikud	10					1;2
	Kamavaht	100					1 Marjasegu , Rukki kama jahu
	Piim, R 2.5% (mahe)	100					2
	Arbuus	80					
OOD	Juustu vilud	15					2
	Võileiva või	5					2
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Kanapilafi (mahe porgand,sibul)	150					Ris sömer, Kanaliha, Õli, Tomatipasta 28-30%, Petersell, värske, Porgand, Sibul
	Kaalikasalat (mahe kaalikas,mahl)	20					Mahl , Kaalikas
KOLMAPÄEV KOKKU :		1169	42,18	42,24	157,93		2 Marjasegu , Keefir 2,5%
HS	Odratangupuder (mahe piim)	180					1;2 Odratang, Piim
	Õunapüree	30					
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria paprika (mahe)	35					
	Pria kapsas (mahe)	35					
LS	Ahius küpsetatud kanakintsuliha	50					Kanaliha, Õli
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1;2 Jahu nisu, Või 82%, Piim Õli, Petersell, Till
	Kartulipuder (mahe kartul,piim)	130					2 Või 82%, Piim , Kartul
	Tomat (mahe)	40					
	Värske kurk	40					
OOD	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinap kange, Õli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned,pähkel)	5					11;6
	Õuna mahlajook (mahe)	100					
	Värske melon	80					
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :		1193	47,95	48,62	141,77		Veisehakkliha, Õli, Rohelised hemed , Kaalikas, Kapsas pea, Kartul, Porgand, Sibul, Till värske
HS	Munapuder (mahe piim,muna)	90					1;2;3 Jahu nisu, Piim , Muna, Õli, Till värske
	Juustu vilud	15					2
	Võileiva või	5					2
	Kaeraseplik, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
LS	Pria porgand (mahe)	35					
	Pria kurk	35					
	Koorene kalasupp (mahe porgand,kartul)	200					2;4 Sidrunimahl, Heigifilee , Vahukoor 35%, Õli, Kartul, Porgand, Porulauk, Sibul, Till
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga (mahe õun)	100					1;2 Õun, Riivleib, Kõhupimastasta 3%, Õli, Ingver värske, Kõrvits
	Banaan (mahe)	80					
OOD	Urdimaare	10					2 Toorjuust 22%, Till värske, Petersell
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Tatrarooq sealihaga (mahe sibul,porgand)	150					Sealiha, Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Tatar
	Kapsasalat värske kurgiga (mahe kapsas)	20					Õli, Kapsas pea, Kurk värske, Till värske
	Maasikasmuut (mahe maasikas,maitsestatamata jogurt)	100					2 Maasikas , Maitsestatamata jogurt 2,5%, Keefir 2,5%
REEDE KOKKU :		1210	38,17	36,76	182,08		
HS	Risipuder (piim)	180					2 Ris pudru, Piim
	Vaerika - mustõstra toormoos	30					
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2
	Pria kaalikas (mahe)	35					
	Pria valge redis	35					
LS	Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha,hapukoor,sibul)	130					1;2 Jahu nisu, Veisehakkliha, Hapukoor 20%, Õli, Sibul, Till
	Keedetud täisterapasta (mahe)	130					1;3
	Värske paprika (mahe)	40					
	Peet (mahe)	40					
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinap kange, Õli, Küüslauk
OOD	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned,pähkel)	5					11;6
	Mustõstra mahlajook (mahe)	100					
	Õun (mahe)	80					
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2
	Porgandi-odrajahu plaadipirukas (mahe muna,porgand)	80					1;2;3 Jahu odra , Keefir 2,5%, Riivjuust 23%, Muna, Õli, Porgand
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:		1188	41,37	41,99	162,73		Marjasegu , Banaan