

Lasteaed Helliik menüü 25.06-27.06.2025 lasteaia nooremale rühmale 3-5 aastat		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1181	37,08	39,89	171,51		
HS	Hirsi-õunapuder (mahe hirss,õun,piim)	200					2	Õun, Hirss, Piim
	Aedmarjamoos	30						
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria kapsas (mahe)	35						
	Pria kurk	35						
LS	Hautatud kanalihatükid	50						Kanaliha, Oli, Sibul
	Koorekaste peterselliga	50					1;2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Oli, Petersell
	Keedetud kartulid (mahe)	130						
	Porgand (mahe)	40						
	Värske paprika (mahe)	40						
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2	Oli oliv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned,pähkel)	5					11;6	
	Mustsõstra mahlajook (mahe)	100						
	Pria õun (mahe)	80						
	Must vormileib, Eesti Pagar	20					1;11;2	
ODE	Peedisupp (mahe kartul,peet,porgand,sibul)	150						Sidrun, Oli, Tomatipasta 28-30%, Kartul, Peet keedetud, Porgand, Sibul
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2	
	Ploomikook (mahe muna)	80					1;3	Ploom, Jahu nisu, Tärklis kartuli, Jahu Kaera, Muna, Oli
NELJAPÄEV KOKKU :			1167	44,56	44,78	146,13		
HS	Ahjuomlett (muna,piim)	100					1;2;3	Jahu nisu, Piim, Muna, Oli, Till värske
	Kanavõie	20					2	Kanaliha, Või 82%
	Täisterasepik	30					1;11;2	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria tomat (mahe)	35						
	Pria kaalikas (mahe)	35						
LS	Selge kalasupp (mahe kartul,porgand,sibul)	200					4	Saidafilee, Oli, Kartul, Porgand, Porulauk, Sibul, Till
	Kakao - jogurtidessert banaaniga (mahe banaan,maitsestatamata jogurt)	150					2	Banaan, Kakaopulber, Toiduželatiin, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Vahukoor 35%
	Värske melon	80						
	Urdimaäre	20					2	Toorjuust 22%, Till värske, Petersell
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Sealihakaste ürtidega (mahe hapukoor,sibul)	80					1;2	Jahu nisu, Sealiha, Hapukoor 20%, Oli, Sibul, Petersell, Till
	Keedetud tatar	80						
ODE	Jõhvikasmuuti (mahe banaan,maitsestatamata jogurt)	130					2	Jõhvikas, Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%
REEDE KOKKU :			1193	40,90	43,11	160,16		
HS	Piima - rukkikelbesupp (mahe piim)	180					1;2	Rukkikelbed, Piim
	Sealihamaäre	20					2	Sealiha, Maitsestatamata jogurt 2,5%
	Rukkisepik, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Pria porgand (mahe)	35						
	Pria paprika (mahe)	35						
LS	Makaronid hakklihaga (mahe makaron,sibul)	200					1	Pasta sarvekesed, Hakkliha, Oli, Sibul
	Külm jogurtikaste (maitsestatamata jogurt)	30					2	Maitsestatamata jogurt 2,5%, Küüslauk, Till
	Hiinakapsas	40						
	Värske kurk	40						
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10;2	Oli oliv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Oli, Küüslauk
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalille ja kõrvitsaseemned,pähkel)	5					11;6	
	Pria piim, R 3.5 % (mahe)	100					2	
	Pria piim (mahe)	80						
	Must vormileib, Eesti Pagar	30					1;11;2	
	Riisi - aedviljavorm (mahe piim,muna,tomat,sibul)	150					2;3	Riis sõmer, Kodujuust 5%, Piim, Riivjuust 23%, Muna, Oli, Suvikõrvits, tsukiini, Paprika punane, Sibul, Tomat, Till
ODE	Peedisalat jogurtiga (mahe maitsestatamata jogurt,peet)	20					2	Maitsestatamata jogurt 2,5%, Peet keedetud
	Marja - banaanismuuti (mahe banaan,maitsestatamata jogurt)	130					2	Mahl, Marjasegu, Banaan, Maitsestatamata jogurt 2,5%
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1181	40,85	42,59	159,27		