

Artu Lasteaed Helliik menüü 30.06-04.07.2025 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		1182	39,79	43,59	159,91		
H2	Pima - lõuna - eesti tangu supp (mahe pilm)	180					1,2
	Juustu viilud	15					2
	Võileiva või	5					2
	Rukkisepik, Eesti Pagar	30					1,11,2
	Tomat (mahe)	35					
S	Pria porgand (mahe)	35					
	Bataadi - oapada	130					
	Keedetud pärl kuskuss	130					1
	Värske paprika (mahe)	40					
	Värske kurk	40					
CODE	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10,2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevallile ja kõrvitsaseemned pähkel)	10					11,6
	Pria pilm, R 3,5 % (mahe)	100					2
	Pria õun (mahe)	80					
	Must vormileib, Eesti Pagar	20					1,11,2
CODE	Sealihaströgnor (mahe hapukoor,pilm,sibul)	80					1,2
	Keedetud lalat	80					
	Kirsi - jogurtamuut (mahe maitsestatamata jogurt)	100					2
	TEISIPÄEV KOKKU :	1192	38,35	36,96	177,26		
H2	Täisterakaerahelbepuder (mahe pilm)	180					1,2
	Maasika toomoo (mahe maasikas)	30					
	Õuna mahajook (mahe)	100					
	Pria valge redis	35					
	Pria punane kapsas (mahe)	35					
S	Kanaseppik mahe kartul porgand sibul	200					
	Leivesupp õunitega (mahe õun)	100					1
	Pilm, R 3,5% (mahe)	100					2
	Arbuus	80					
	Tomativilud (mahe tomat)	20					
CODE	Võileiva või	5					2
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	30					1,11,2
	Kodune hakklihakaste (mahe veisehakkliha hapukoor,porgand,sibul)	75					1,2
	Keedetud täisterapasta (mahe)	75					1,3
	Marja-keefirkokteil	100					2
KOLMAPÄEV KOKKU :		1189	32,40	49,16	154,70		
H2	Nelivilipapuder (mahe)	180					1,2
	Aedmaripapood	30					
	Pria pilm, R 3,5 % (mahe)	100					2
	Pria kaalikas (mahe)	35					
	Pria paprika (mahe)	35					
S	Kala pikkpoiss (mahe muna,sibul,päevallilesemned,kõrvitsaseemned)	50					1,11,2,3,4
	Valge kaste maitserohelisega (mahe pilm)	50					
	Keedetud täisteranis (mahe)	130					1,2
	Jäikapsas	40					
	Värske kurk	40					
CODE	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10,2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevallile ja kõrvitsaseemned pähkel)	5					11,6
	Õuna mahajook (mahe)	100					
	Värske melon	80					
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	20					1,11,2
CODE	Kana-kõrvilijassup (mahe kapsas,kartul,porgand)	150					
	Purukook õunitega (mahe õun,hapukoor,muna)	80					1,2,3
	NELJAPÄEV KOKKU :	1205	40,92	36,90	176,74		
H2	Ahiomlett (mahe muna ,pilm)	130					1,2,3
	Spinat	10					
	Kanamääre	20					2
	Kaerasepik, Eesti Pagar	30					1,11,2
	Pria pilm, R 3,5 % (mahe)	150					2
S	Pria porgand (mahe)	35					
	Pria rukkapas	35					
	Bori seelilaga (mahe kartul,poegand,kapsas,sibul,peet)	200					
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2
	Kohupimaskreem (mahe maitsestatamata jogurt)	100					2
CODE	Marjakaste	20					
	Pria õun (mahe)	80					
	Hememääre (mahe kikerhernes)	10					
	Peremehe rukkileib, Eesti Pagar	30					1,11,2
	Kartulipannkook Allika (mahe hapukoor,muna,kartul)	60					1,2,3
CODE	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10					2
	Raberberi-maasika smuuti (mahe maasikas,banaan)	130					
	REEDE KOKKU :	1176	38,04	32,81	181,77		
H2	Maisimannapuder (mahe maisimanna,pilm)	180					2
	Marja toomoo	30					
	Pria pilm, R 3,5 % (mahe)	100					2
	Värske kurk	35					
	Tomat (mahe)	35					
S	Kodused kanapagitsad (mahe maitsestatamata jogurt,muna)	50					1,2,3
	Hapukoorekastid (mahe hapukoor)	50					1,2
	Keedetud kartulid (mahe)	130					
	Peet (mahe)	40					
	Värske kapsas (mahe)	40					
CODE	Seemne-pähklisegu (mahe päevallile ja kõrvitsaseemned pähkel)	5					11,6
	Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)	5					10,2
	Mustõstra mahajook (mahe)	100					
	Banaan (mahe)	80					
	Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar	30					1,11,2
CODE	Kalkuni-jogurtikaste (mahe maitsestatamata jogurt,porgand,sibul)	80					1,2
	Keedetud täisteranis (mahe)	80					
	Marja-kakao smuuti (mahe banaan,lillikapsas)	90					
NADALA KESKMINNE KOKKU:		1189	37,9	39,88	170,08		