

| Tähtsaimad Heliik menüü 11.08-15.08.2025 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastast |                                                                     | Valmistoidu<br>kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud,<br>grammi | Allergeen |                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------|----------------|----------------|------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>                                                         |                                                                     | <b>1157</b>                 | <b>32,98</b>       | <b>37,77</b>   | <b>174,09</b>  |                        |           |                                                                                                                                                                   |
| HS                                                                               | Piima-maisimannasupp (mahe piim,maisimanna)                         | 180                         |                    |                |                |                        | 2         | Maisimanna, Piim                                                                                                                                                  |
|                                                                                  | Tomativilud (mahe)                                                  | 15                          |                    |                |                |                        | 2         |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Võileiva või                                                        | 5                           |                    |                |                |                        | 1;11;2    |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Rukkisepik, Eesti Pagar                                             | 30                          |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Pria paprika (mahe)                                                 | 35                          |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
| LS                                                                               | Värske kurg                                                         | 35                          |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Herne-kartulitamp (mahe kartul,piim)                                | 200                         |                    |                |                |                        | 2         | Või 82%, Piim - Rohelised herved , Kartul                                                                                                                         |
|                                                                                  | Külm hapukoorekaste (mahe maitsestatamta jogurt)                    | 30                          |                    |                |                |                        | 2         | Hapukoor 20%, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske                                                                                                            |
|                                                                                  | Värske kapsas (mahe)                                                | 40                          |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Porgand (mahe)                                                      | 40                          |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
| OOD                                                                              | Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)                           | 5                           |                    |                |                |                        | 10;2      | Õli oliv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk                                                                       |
|                                                                                  | Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned ja kõrtsaseemned,pähklid) | 5                           |                    |                |                |                        | 11;6      |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Pria piim, R 3.5 % (mahe)                                           | 100                         |                    |                |                |                        | 2         |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Pria piim                                                           | 80                          |                    |                |                |                        | 1;11;2    |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Must vormileib, Eesti Pagar                                         | 20                          |                    |                |                |                        | 1         | Pasta sarvekesed, Sealiha , Õli, Porgand, Sibul                                                                                                                   |
| <b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>                                                         |                                                                     | <b>1199</b>                 | <b>44,52</b>       | <b>36,07</b>   | <b>172,58</b>  |                        | 2         | Õun, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Keefir 2.5%                                                                                                                     |
| HS                                                                               | Rukkihelbepuder (mahe piim)                                         | 150                         |                    |                |                |                        | 1,2       | Rukkihelbed, Piim                                                                                                                                                 |
|                                                                                  | Maasika toormoos (mahe maasikas)                                    | 30                          |                    |                |                |                        | 2         |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Pria piim, R 3.5 % (mahe)                                           | 100                         |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Pria tomat (mahe)                                                   | 35                          |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Pria nuikapsas                                                      | 35                          |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
| LS                                                                               | Frikadellisupp (mahe kartul,porgand,sibul, veisehakkliha,muna)      | 200                         |                    |                |                |                        | 1;3       | Õli, Kartul, Petersell, värske, Porgand, Sibul, Till värske, Riivsa, Veisehakkliha, Muna, Küüslauk                                                                |
|                                                                                  | Kohupiimakreem marjadega (mahe maitsestatamata jogurt)              | 130                         |                    |                |                |                        | 2         | Marjasegu , Maitsestatamata jogurt 2.5%, Kohupiimapasta 3%, Vahukoor 35%                                                                                          |
|                                                                                  | Arbuus                                                              | 80                          |                    |                |                |                        | 2         | Või 82%, Riivjuust 23%                                                                                                                                            |
|                                                                                  | Juustuvõie                                                          | 15                          |                    |                |                |                        | 1;11;2    |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar                                    | 30                          |                    |                |                |                        | 1,2       | Jahu nisu, Kanaliha, Hapukoor 20%, Õli, Küüslauk, Porgand, Sibul, Till                                                                                            |
| OOD                                                                              | Koorene kanakaste (mahe porgand,sibul,hapukoor)                     | 80                          |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Keedetud riis (mahe)                                                | 80                          |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Kaalikasalat (mahe kaalikas)                                        | 20                          |                    |                |                |                        |           | Kaalikas                                                                                                                                                          |
|                                                                                  | Marja-keefrikokteil                                                 | 150                         |                    |                |                |                        | 2         | Marjasegu , Keefir 2.5%                                                                                                                                           |
| <b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>                                                         |                                                                     | <b>1173</b>                 | <b>40,80</b>       | <b>40,92</b>   | <b>160,14</b>  |                        |           |                                                                                                                                                                   |
| HS                                                                               | Hirspuder (mahe piim,hirss)                                         | 180                         |                    |                |                |                        | 2         | Hirss, Piim                                                                                                                                                       |
|                                                                                  | Vaarika - mustsõstra toormoos                                       | 30                          |                    |                |                |                        | 2         |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Pria piim, R 3.5 % (mahe)                                           | 100                         |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Pria lillkapsas (mahe)                                              | 35                          |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Pria paprika (mahe)                                                 | 35                          |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
| LS                                                                               | Ahjus küpsetatud kanakintsuliha                                     | 50                          |                    |                |                |                        |           | Kanaliha, Õli                                                                                                                                                     |
|                                                                                  | Koorekaste tilliga                                                  | 50                          |                    |                |                |                        | 1;2       | Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till                                                                                                                               |
|                                                                                  | Keedetud täisterapasta (mahe)                                       | 130                         |                    |                |                |                        | 1;3       |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Tomat (mahe)                                                        | 40                          |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Porgand (mahe)                                                      | 40                          |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
| OOD                                                                              | Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)                           | 5                           |                    |                |                |                        | 10;2      | Õli oliv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk                                                                       |
|                                                                                  | Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned ja kõrtsaseemned,pähklid) | 5                           |                    |                |                |                        | 11;6      |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Õuna mahla jook (mahe)                                              | 100                         |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Värske melon                                                        | 80                          |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Peremehe rukkileib, Eesti Pagar                                     | 20                          |                    |                |                |                        | 1;11;2    |                                                                                                                                                                   |
| <b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>                                                         |                                                                     | <b>1162</b>                 | <b>42,76</b>       | <b>41,57</b>   | <b>154,07</b>  |                        | 4         | Heigifilee , Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till                                                                                                                    |
| HS                                                                               | Munapuder (mahe piim,muna)                                          | 80                          |                    |                |                |                        | 1;2;3     | Jahu nisu, Piim , Muna, Õli, Till värske                                                                                                                          |
|                                                                                  | Kohupiimamääre maitseroheliseega                                    | 10                          |                    |                |                |                        | 2         | Sidrunimahl, Kohupiimapasta 3%, Till värske                                                                                                                       |
|                                                                                  | Kaerasepik, Eesti Pagar                                             | 20                          |                    |                |                |                        | 1;11;2    |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Pria piim, R 3.5 % (mahe)                                           | 100                         |                    |                |                |                        | 2         |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Pria kõrvits                                                        | 35                          |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
| LS                                                                               | Tomat (mahe)                                                        | 35                          |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Talupojassupp sealihaaga (mahe kaalikas,porgand,kartul,sibul)       | 200                         |                    |                |                |                        | 1;9       | Odratang, Sealiha , Kurg , Õli, Kaalikas, Kartul, Porgand, Seller juur, Sibul, Petersell                                                                          |
|                                                                                  | Hapukoor, R 20 % (mahe)                                             | 10                          |                    |                |                |                        | 2         |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Ploomi-rukkirõbedik                                                 | 80                          |                    |                |                |                        | 1;2       | Ploom, Jahu nisu, Rukkihelbed, Või 82%                                                                                                                            |
|                                                                                  | Vanillekaste (mahe piim)                                            | 10                          |                    |                |                |                        | 2         | Tärklis maist, Piim                                                                                                                                               |
| OOD                                                                              | Banaan (mahe)                                                       | 80                          |                    |                |                |                        |           | Sidrunimahl, Õli, Kikerhernes, Küüslauk                                                                                                                           |
|                                                                                  | Kikerhememääre (mahe kikerhernes)                                   | 10                          |                    |                |                |                        | 1;11;2    | Tatar, Hakkliha , Õli, Porgand, Sibul, Küüslauk, Petersell, Till                                                                                                  |
|                                                                                  | Peremehe rukkileib, Eesti Pagar                                     | 30                          |                    |                |                |                        |           | Kapsas pea, Kurg värske, Till värske                                                                                                                              |
|                                                                                  | Tatar hakklihaaga (mahe porgand,sibul)                              | 130                         |                    |                |                |                        | 2         | Maasikas , Maitsestatamata jogurt 2.5%, Keefir 2.5%                                                                                                               |
|                                                                                  | Kapsasalat värske kurgiga (mahe kapsas)                             | 20                          |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
| <b>REEDE KOKKU :</b>                                                             |                                                                     | <b>1187</b>                 | <b>31,31</b>       | <b>38,16</b>   | <b>196,83</b>  |                        |           |                                                                                                                                                                   |
| HS                                                                               | Neljaviilapuder (mahe piim)                                         | 180                         |                    |                |                |                        | 1,2       | 4- viljahelbed pudrule, Piim                                                                                                                                      |
|                                                                                  | Aedmarjamoos                                                        | 30                          |                    |                |                |                        | 2         |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Pria piim, R 3.5 % (mahe)                                           | 100                         |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Pria porgand (mahe)                                                 | 35                          |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Pria kurg                                                           | 35                          |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
| LS                                                                               | Vanaema kalakottlet (mahe piim,muna,sibul)                          | 50                          |                    |                |                |                        | 1;2;3     | Sepik, Piim, Muna, Õli, Petersell, värske, Sibul, Till värske, Kala hakkliha                                                                                      |
|                                                                                  | Valge kaste maitseroheliseega (mahe piim)                           | 50                          |                    |                |                |                        | 1,2       | Jahu nisu, Või 82%, Piim , Õli, Petersell, Till                                                                                                                   |
|                                                                                  | Keedetud täisterariis (mahe)                                        | 130                         |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Jääkapsas                                                           | 40                          |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Värske paprika (mahe)                                               | 40                          |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
| OOD                                                                              | Salatikaste (mahe maitsestatamata jogurt)                           | 5                           |                    |                |                |                        | 10;2      | Õli oliv, Maitsestatamata jogurt 2.5%, Till värske, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk                                                                       |
|                                                                                  | Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned ja kõrtsaseemned,pähklid) | 5                           |                    |                |                |                        | 11;6      |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Mustsõstra mahla jook (mahe)                                        | 100                         |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Õun (mahe)                                                          | 80                          |                    |                |                |                        |           |                                                                                                                                                                   |
|                                                                                  | Peremehe rukkileib, Eesti Pagar                                     | 30                          |                    |                |                |                        | 1;11;2    |                                                                                                                                                                   |
| <b>NÄDALA KESKINE KOKKU:</b>                                                     |                                                                     | <b>1176</b>                 | <b>38,47</b>       | <b>38,9</b>    | <b>171,54</b>  |                        | 1;2;9     | Jahu nisu, Jahu rukki, Pärm, Hakkliha , Või 82%, Riivjuust 23%, Õli, Küüslauk, Paprika punane, Porgand, Seller vars, Sibul, Till värske, Tomat Marjasegu , Banaan |