

Poku menüü 06.05-10.05.2024 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1185	39,99	32,65	183,99		
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe kaerahelbed, mahe piim	200					1,2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Maasikas	20						
	Pria keefir, R 2.5 %	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Kala pikkpoiss	50					1;11;2;3;4	Kalahakkliha, sibul, muna, sepik, seemnesegu
	Koorekaste tilliga	50					1,2	Kohvikoor R 10% nisujahu, till
	Keedetud kartulid mahe	130						
	Kaalikas	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11,6	
	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2	
	Banaan mahe	80						
	Porgandi-oomääre	10						Oad, porgand
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
OODE	Omlätt üridega, mahe muna	80					2,3	Muna, petersell, piim R 2,5 %, till
	Hernemääre	10						Herned, küüslauk
	Täisterasepik	30					1;11;2	
Ahjuõunasmuuti	150					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, õun, kaneel	
TEISIPÄEV KOKKU :			1173	54,19	32,76	164,36		
HS	Tatrahelbepuder	200					2	Tatrahelbed, piim R 2,5%
	Kodujuust	30						
	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Talupojasupp sealihaga	200					1,9	Sibul, kartul, odratang, kurk, kaalikas, juurseller, petersell, porgand, sealiha
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Kohupiimavorm, mahe kohupiim	75					1,2;3	Kohupiimapasta R 5 %, manna, jogurt R 2,5 %, muna, hapukoor R 20 %
	Marjakissell	75						Marjasegu, želatiin
	Apelsin mahe	80						
	Tomatisalsa	10						Sibul, petersell, tomat
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
	Makaronid hakklihaga, mahe sarveke, mahe hakkliha	150					1	Pasta, veisehakkliha, sibul
OODE	Kirsi-jogurtikokteil mahe jogurt	150					2	m/a jogurt R 2,5 %, kirss
	Seemne-pähklisegu	10					11,6	
	Ingveritee sidruniga	100						
KOLMAPÄEV KOKKU :			1191	34,67	41,22	171,00		
HS	Odrannapuder, mahe odranelbed, mahe piim	180					1,2	Odrannapiim R 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria keefir, R 2.5 %	100					2	
	Pria tomat	70						
LS	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50						Kanakintsuliha
	Valge kaste maitserohelisega	50					1,2	Piim R 2,5, nisujahu, või R 82%, till, petersell
	Keedetud kartulid mahe	150						
	Peet	40						
	Värske kurk	40						
	Arooniamorss	100						
	Kiivi	80						
	Juustuvõie	5					2	Või R 82 %, riivjuust R 23 %
OODE	Täistera rukkileib	30					1;11;2	
	Köögiviljasupp lihata	150						Porgand, sibul, kaalikas, kapsas, kartul, till
	Pirniaia kook	90					1,2;3	Muna, pirn, m/a jogurt R 2,5%, manna, nisujahu
NELJAPÄEV KOKKU :			1161	40,98	48,06	141,23		
HS	Ahjuomlett	100					1,2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, till
	Urdivõli	5					2	Või R 82 %, till
	Täisterasepik	30					1;11;2	
	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2	
LS	Pria porgand	70						
	Kalkuni-kikerhemesupp	200						Sibul, porgand, porulauk, kikerhersed, kartul, till, petersell, kalkuniliha
	Maasikakreem riisiga	130					2	riis, vahukoor R 35 %, maasikad, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria õun	80						
	Toorjuustumääre	5					2	Till, toorjuust R 22 %
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
	Sealihaorsoto, mahe riis	150					1	Sibul, kaalikas, porgand, herned, mais, odrakruup, õun, sealiha
	Jõhvikasmuuti	150					2	m/a jogurt R 2,5 %, banaan, jõhvikad
OODE	Mustsõstra mahlajook mahe mustsõstramahl	100						
	REEDE KOKKU :			1201	38,16	50,05	152,20	
	HS	Piima - kaheksaviljasupp	200					1,2
Munavõli, mahe muna		10					2,3	Muna, või R 82 %
Kaerasepik		30					1;11;2	
Pria nuikapsas		70						
LS	Kreemjas läätse - köögiviljakarri, mahe lääts	130					2	Sibul, porgand, suvikõrvits, küüslauk, vahukoor, läätsed
	Keedetud täisterariis	150						
	Jääkapsas	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11,6	
	Pria piim	80						
	Soe kummeli - apelsini jook	100						
	Kohupiimamääre maitserohelisega	5					2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiimapasta R 3 %, petersell, till
OODE	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
	Ahjupirukas köögivilja-juustukattega	80					1,2;3	Juust R 15 %, keefir R 2,5 %, sibul, muna, nisujahu, kapsas, porgand, rukkijahu
	Marja-kakao smuuti	150						Lillkapsas, marjasegu, banaan, kakao, õuna mahl
Piparmündi tee	100							
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			1182	41,6	40,95	162,56		