

Poku menüü 06.05-10.05.2024 lasteaias keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1389</b>	<b>46,63</b>	<b>36,33</b>	<b>219,71</b>		
HS	Täisterakaerahelbepuder, mahe kaerahelbed, mahe piim	250					1;2	Täisterakaerahelbed,piim R 2,5%
	Maasikas	30						
	Pria keefir, R 2,5 %	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Kala pikkpoiss	60					1;11;2;3;4	Kalahakliha, sibul, muna, sepik, seemnesequ
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,till
	Keedetud kartulid mahe	150						
	Kaalikas	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisequ	10					11;6	
	Pria piim, R 2,5 % mahe	100					2	
	Banaan mahe	80						
	Porgandi-oamääre	10						Oad, porgand
	Kodukandi rukkileib	50					1;11;2	
OODE	Omllett ürtidega, mahe muna	80					2;3	Muna, petersell, piim R 2,5 %, till
	Hernemääre	10						Herned, küüslauk
	Täisterasepik	50					1;11;2	
	Ahjuõunasmuuti	150					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, õun, kaneel
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1401</b>	<b>65,17</b>	<b>37,90</b>	<b>197,81</b>		
HS	Tatrahelbepuder	250					2	Tatrahelbed,piim R 2,5%
	Kodujuust	30						
	Pria piim, R 2,5 % mahe	100					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Talupjajasupp sealiha	250					1;9	Sibul, kartul, odratang, kurk, kaalikas, juurseller, petersell, porgand,sealiha
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Kohupiimavorm, mahe kohupiim	85					1;2;3	Kohupiimapasta R 5 %,manna,jogurt R 2,5 %, muna,hapukoor R 20 %
	Marjakissell	85						Marjasequ, želatiin
	Apelsin mahe	80						
	Tomatisalsa	10						Sibul, petersell, tomat
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	50					1;11;2	
	Makaroni hakklaha, mahe sarveke, mahe hakkliha	200					1	Pasta, veisehakkliha, sibul
OODE	Kirsi-jogurtikokteil mahe jogurt	150					2	m/a jogurt R 2,5 %, kirss
	Seemne-pähklisequ	10					11;6	
	Ingveritee sidruniga	100						
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1383</b>	<b>41,00</b>	<b>42,79</b>	<b>208,28</b>	
HS	Odrannapuder, mahe odrahelbed, mahe piim	250					1;2	Odranna,piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	20						
	Pria keefir, R 2,5 %	100					2	
	Pria tomat	70						
LS	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60						Kanakintsuliha
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R2,5,nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud kartulid mahe	150						
	Peet	40						
	Värske kurk	40						
	Arooniamorss	100						
	Kiivi	80						
	Juustuvõie	5					2	Või R 82 %, rivijuust R 23 %
	Täistera rukkileib	50					1;11;2	
	OO	Köögiviljasupp lihata	200					
Pirniaia kook		100					1;2;3	Muna, piri, m/a jogurt R 2,5%, manna, nisujahu
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1391</b>	<b>48,37</b>	<b>58,50</b>	<b>167,58</b>		
HS	Ahjuomlett	100					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, till
	Urdivõi	10					2	Või R 82 %, till
	Täisterasepik	40					1;11;2	
	Pria piim, R 2,5 % mahe	100					2	
LS	Pria porgand	70						
	Kalkuni-kikerhernesupp	250						Sibul, porgand, porrulauk, kikerhersed, kartul, till, petersell, kalkuniliha
	Maasikakreem riisiga	150					2	riis, vahukoor R 35 %, maasikad, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria õun	80						
	Toorjuustumääre	5					2	Till, toorjuust R 22 %
	Rehe rukkivormileib	40					1;11;2	
	Sealihaorsoto, mahe riis	200					1	Sibul, kaalikas, porgand, herved, mais, odrakruup, õun, sealiha
	Jõhvikasmuuti	150					2	m/a jogurt R 2,5 %, banaan, jõhvikad
OODE	Mustsõstra mahlajook mahe mustsõstramahl	100						
	<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>1398</b>	<b>45,50</b>	<b>57,90</b>	<b>176,34</b>	
HS	Pima - kaheksaviljasupp	250					1;2	Kaheksaviljahelbed,piim R 2,5%
	Munavõi, mahe muna	10					2;3	Muna, või R 82 %
	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Pria nuikapsas	70						
LS	Kreemjas läätse - köögiviljakarri, mahe läätse	150					2	Sibul, porgand, suvikõrvits, küüslauk, vahukoor, läätse
	Keedetud täisterariis	150						
	Jääkapsas	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisequ	10					11;6	
	Pria piri	80						
	Soe kummeli - apelsini jook	100						
	Kohupiimamääre maitserohelisega	5					2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiimast R 3 %, petersell, till
	Jassi seemneleib	50					1;11;2	
	OODE	Ahjupirukas köögivilja-juustukattega	110					1;2;3
Maria-kakao smuuti		150						Lillkapsas, marjasequ, banaan, kakao, õuna mahl
Piparmündi tee		100						
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>1392</b>	<b>49,33</b>	<b>46,68</b>	<b>193,94</b>		