

Poku menüü 06.05-10.05.2024 lasteaias vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad	
ESMASPÄEV KOKKU :			1520	50,02	38,69	242,67			
H S	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							
L S	Kala pikkpoiss	60					1:11:2:3:4	Kalahakkliha, sibul, muna, sepik, seemnesegu	
	Koorekaste tilliga	50					1:2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till	
	Keedetud kartulid mahe	180							
	Kaalikas	40							
	Värske paprika	40							
	Seemne-pähklisegu	10					11:6		
	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2		
	Banaan mahe	80							
	Porrandi-õunamääre	10						Oad, porrand	
	Kodukandi rukkileib	50					1:11:2		
OODE	Omlätt ürtidega, mahe muna	90					2:3	Muna, petersell, piim R 2,5 %, till	
	Hernemääre	10						Herned, küüslauk	
	Täisterasepik	60					1:11:2		
	Ahiuõunasmuuti	180					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, õun, kaneel	
TEISIPÄEV KOKKU :			1523	70,37	39,99	217,95			
H S	Tatrahelbepuder	250					2	Tatrahelbed, piim R 2,5%	
	Kodujuust	30							
	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2		
	Pria kaalikas	70							
L S	Talupojasupp sealiha	250					1:9	Sibul, kartul, odratang, kurk, kaalikas, juurseller, petersell, porrand, 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						Marjasegu, želatiin	
	Apelsin mahe	80							
	Tomatisalsa	10						Sibul, petersell, tomat	
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	60					1:11:2		
	Makaroniid hakklaha, mahe sarveke, mahe hakkliha	250					1	Pasta, veisehakkliha, sibul	
	Kirsi-jogurtikokteil mahe jogurt	180					2	m/a jogurt R 2,5 %, kirss	
	Seemne-pähklisegu	10					11:6		
OODE	Ingveritee sidruniga	100							
	KOLMAPÄEV KOKKU :			1517	42,27	52,86	218,40		
	H S	Odrannapuder, mahe odranelbed, mahe piim	250					1:2	Odranna, piim R 2,5%
		Aedmarjamoos	20						
Pria keefir, R 2.5 %		100					2		
Pria tomat		70							
L S	Ahius küpsetatud kanakintsuliha	60						Kanakintsuliha	
	Valge kaste maitserohelisega	50					1:2	Piim R2,5,nisujahu, või R82%, till, petersell	
	Keedetud kartulid mahe	180							
	Peet	40							
	Värske kurk	40							
	Arooniatorss	100							
	Kiivi	80							
	Juustuvõie	5					2	Või R 82 %, riviust R 23 %	
	Täistera rukkileib	50					1:11:2		
	Kõõgiviliasupp lihata	250						Porrand, sibul, kaalikas, kapsas, kartul, till	
OODE	Pirniaia kook	100					1:2:3	Muna, piim, m/a jogurt R 2,5%, manna, nisujahu	
	NELJAPÄEV KOKKU :			1545	54,11	63,70	188,71		
	H S	Ahiuomlett	100					1:2:3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, till
		Urdivõi	10					2	Või R 82 %, till
Täisterasepik		50					1:11:2		
Pria piim, R 2.5 % mahe		100					2		
L S	Pria porrand	70							
	Kalkuni-kikerhernesupp	250						Sibul, porrand, 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	10					2	Till, toorjuust R 22 %	
	Rehe rukkivormileib	50					1:11:2		
	Sealihaorsoto, mahe riis	250					1	Sibul, kaalikas, porrand, herned, mais, odrakruup, õun, sealiha	
	Jõhvikasmuuti	180					2	m/a jogurt R 2,5 %, banaan, jõhvikad	
	Mustsõstra mahla jook mahe mustsõstramaahl	100							
	OODE	REEDE KOKKU :			1539	48,30	62,87	197,26	
H S		Piima - kaheksaviliasupp	250					1:2	Kaheksaviliahelbed, Piim R 2,5%
		Munavõi, mahe muna	10					2:3	Muna, või R 82 %
		Kaerasepik	50					1:11:2	
	Pria nuikapsas	70							
L S	Kreemias läätse - kõõgiviljakarri, mahe läätse	150					2	Sibul, porrand, suvikõrvits, küüslauk, vahukoor, läätse	
	Keedetud täisterariis	180							
	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 %, kohupiim, pasta R 3 %, petersell, till	
	Jassi seemneleib	60					1:11:2		
	Ahjupirukas kõõgivilja-juustukattega	110					1:2:3	Juust R 15 %, keefir R 2,5 %, sibul, muna, nisujahu, kapsas, porrand, rukkijahu	
OODE	Marja-kakao smuuti	180						Lillkapsas, marjasegu, banaan, kakao, õuna mah	
	Piparmündi tee	100							
NÄDALA KESKLINE KOKKU:			1529	53,01	51,62	213			