

Poku menüü 06.05-10.05.2024 Söimerühm, 1-2(3) aastased		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			922	32,00	27,10	139,11		
HS	Täisterakaerhelbepuder, mahe kaerhelbed, mahe piim	150					1;2	Täisterakaerhelbed, piim R 2,5%
	Maasikas	10						
	Pria keefir, R 2.5 %	100					2	
LS	Pria kurk	50						
	Kala pikkpoiss	40					1;11;2;3;4	Kalahakkliha, sibul, muna, sepik, seemnesegu
	Koorekaste tilliga	40					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud kartulid mahe	100						
	Kaalikas	30						
	Värske paprika	30						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2	
	Banaan mahe	60						
	Porgandi-oamääre	10						Oad, porgand
OODE	Kodukandi rukkileib	10					1;11;2	
	Omlett ürdidega, mahe muna	70					2;3	Muna, petersell, piim R 2,5 %, till
	Hernemääre	10						Herned, küüslauk
	Täisterasepik	20					1;11;2	
Ahjuõunasmuuti	130					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, õun, kaneel	
TEISIPÄEV KOKKU :			935	43,80	26,24	130,12		
HS	Tatrahelbepuder	150					2	Tatrahelbed, piim R 2,5%
	Kodujuust	20						
	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2	
LS	Pria kaalikas	50						
	Talupojasupp sealihaga	180					1;9	Sibul, kartul, odratang, kurk, kaalikas, juurseller, petersell, porgand, sealiha
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Kohupiimavorm, mahe kohupiim	65					1;2;3	Kohupiimapasta R 5 %, manna, jogurt R 2,5 %, muna, hapukoor R 20 %
	Marjakissell	65						Marjasegu, želatiin
	Apelsin mahe	60						
	Tomatisalsa	5						Sibul, petersell, tomat
OODE	Kanepiseemneleib rukkiteradega	10					1;11;2	
	Makaronid hakklihaga, mahe sarveke, mahe	130					1	Pasta, veisehakkliha, sibul
	Kirsi-jogurtikokteil mahe jogurt	130					2	m/a jogurt R 2,5 %, kirss
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
Ingveritee sidruniga	100							
KOLMAPÄEV KOKKU :			936	27,13	34,35	130,05		
HS	Odrannapuder, mahe odranelbed, mahe	150					1;2	Odranna, piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria keefir, R 2.5 %	100					2	
LS	Pria tomat	50						
	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	40						Kanakintsuliha
	Valge kaste maitserohelisega	40					1;2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud kartulid mahe	100						
	Peet	30						
	Värske kurk	30						
	Arooniamorss	100						
	Kiivi	60						
	Juustuvõie	5					2	Või R 82 %, riivjuust R 23 %
	Täistera rukkileib	20					1;11;2	
OODE	Kõogiviljasupp lihata	130						Porgand, sibul, kaalikas, kapsas, kartul, till
	Pimiaia kook	60					1;2;3	Muna, piim, m/a jogurt R 2,5%, manna, nisujahu
NELJAPÄEV KOKKU :			937	34,36	41,13	108,02		
HS	Ahjuomlett	90					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, till
	Ürdivõi	5					2	Või R 82 %, till
	Täisterasepik	10					1;11;2	
LS	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2	
	Pria porgand	50						
	Kalkuni-kikerhernesupp	180						Sibul, porgand, porrulauk, kikerhersed, kartul, till, petersell, kalkuniliha
	Maasikakreem riisiga	100					2	riis, vahukoor R 35 %, maasikad, m/a jogurt R 2,5 %
	Pria õun	60						
	Toorjuustumääre	5					2	Till, toorjuust R 22 %
	Rehe rukkivormileib	20					1;11;2	
OODE	Sealihaorsoto, mahe riis	130					1	Sibul, kaalikas, porgand, herned, mais, odrakruup, õun, sealiha
	Jõhvikasmuuti	130					2	m/a jogurt R 2,5 %, banaan, jõhvikad
	Mustsõstra mahlajook mahe mustsõstramah	100						
REEDE KOKKU :			934	29,61	42,12	111,76		
HS	Piima - kaheksaviljasupp	150					1;2	Kaheksaviljahelbed, Piim R 2,5%
	Munavõi, mahe muna	10					2;3	Muna, või R 82 %
	Kaerasepik	20					1;11;2	
LS	Pria nuikapsas	50						
	Kreemjas läätse - kõogiviljakarri, mahe läätse	100					2	Sibul, porgand, suvikõrvits, küüslauk, vahukoor, läätse
	Keedetud täisterariis	100						
	Jääkapsas	30						
	Tomat	30						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria piim	60						
	Soe kummeli - apelsini jook	100						
	Kohupiimamääre maitserohelisega	5					2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiimast R 3 %, petersell, till
	Jassi seemneleib	20					1;11;2	
OODE	Ahjupirukas kõogivilja-juustukattega	60					1;2;3	Juust R 15 %, keefir R 2,5 %, sibul, muna, nisujahu, kapsas, porgand, rukkijahu
	Marja-kakao smuuti	130						Lillkapsas, marjasegu, banaan, kakao, õuna mahl
	Piparmündi tee	100						
NÄDALA KESKMINE KOKKU :			933	33,38	34,19	123,81		