

Poku menüü 13.05-17.05.2024 lasteaija keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>1397</b>	<b>48,19</b>	<b>48,31</b>	<b>193,87</b>				
SH L S	Rukkihelbepuder, mahe helbed, mahe piim	250					1:2	Rukkihelbed, piim R 2,5%	
	Kirss	30							
	Pria keefir, R 2,5 %	100					2		
	Pria kurk	70							
	Bolognesekaste, mahe hakkliha	150						Veisehakkliha, sibul, porgand, punustatud tomat, küüslauk, tomatipasta R 28-30%	
	Keedetud spaqetid	150					1		
	Tomat	40							
	Kaalikas	40							
	Seemne-pähklisegu	10					11:6		
	Punasesõstramorss	100							
SH L S O	Pria piim	80							
	Kohupiimamääre maitserohelisega	10					2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiimapasta R 3 %, petersell, till	
	Rehe rukkivormileib	50					1:11:2		
	Omllett basilikuga	90					2:3	Muna, piim R 2,5 %, basilik	
	Maasika-keefirikokteil	150					2	Keefir R 2,5 %, maasikad	
	Ürdijuustu segu	10					2	Toorjuust R 22 %, till, küüslauk	
	Kaerasepik	50					1:11:2		
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>	<b>1353</b>	<b>40,42</b>	<b>36,52</b>	<b>217,65</b>				
	SH L S	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed, mahe piim	250					1:2	Odrahelbed, Piim R 2,5%
		Aedmarjamoos	20						
Pria piim, R 2,5 % mahe		100					2		
Pria kapsas		70							
Köögiviljasupp valgete ubadega		250						Sibul, porgand, porru, uba, kartul, till, petersell	
Karamellipuding		130					2	Piim R 2,5 %, tärkis	
Maasika toormoos		20							
Apelsin mahe		80							
Peedihummus		5						Kikerhersed, küüslauk, peet	
Jassi seemneleib		30					1:11:2		
SH L S O	Makaroniroog juustuuga, mahe sarveke	200					1:2:3		
	Banaani-kakao smuuti, mahe banaan	150					2		
	Õuna mahla jook mahe õunamahl	100							
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>	<b>1408</b>	<b>49,63</b>	<b>61,81</b>	<b>164,62</b>				
	SH L S	Kaheksaviljalapuder	250					1:2	Kaheksaviljalapuder, Piim R2,5%
		Marija toormoos	20						
		Pria piim, R 2,5 % mahe	150					2	
		Pria kaalikas	70						
		Hautatud sealihatükid	60						Sealiha, sibul, küüslauk
		Koorekaste tilliga	50					1:2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
Kartulipuder mahe kartul		150					2		
Hiinakapsas		40							
Värske kurk		40							
Seemne-pähklisegu		5					11:6		
SH L S O	Kummeli tee	150							
	Kiivi	80							
	Kanavõie	5					2	Kanaliha, m/a jogurt R 2,5 %	
	Kodukandi rukkileib	50					1:11:2		
	Hakklihasupp	200						Hakkliha, kartul, porgand, sibul	
	Brownie, mahe peet, mahe muna	80					1:2:3	Kakaopulber, või R 82 %, muna, peet	
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>	<b>1411</b>	<b>46,93</b>	<b>43,28</b>	<b>207,23</b>				
	SH L S	Keedetud muna mahe	40					3	
		Juustuvõie	15					2	Juust R 15%, või R 82 %
		Kaerasepik	50					1:11:2	
Pria piim, R 2,5 % mahe		100					2		
Pria paprika		70							
Uhaa		250					4	Heigifilee, lõhefilee, kartul, kartul, sibul, porru, porgand, till	
Marijatarretis		150						Marijasegu, kontsentreeritud mahl õuna-kirsi suhkruta, toiduželatiin	
Vahukoor		20					2		
Banaan mahe		80							
Porgandi-õunamääre		10						Uba, porgand	
SH L S O	Kanepiseemneleib rukkiteradega	50					1:11:2		
	Kuskuss kalkuni ja köögiviljadega	200					1	Kalkun, pärl kuskuss, sibul, porgand, mais, uba, petersell	
	Mustsõstra mahla jook mahe	100							
	Maasikasmuuti	150					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, maasikad	
	<b>REEDE KOKKU :</b>	<b>1374</b>	<b>50,32</b>	<b>47,17</b>	<b>188,75</b>				
	SH L S	Piima - hirsisupp	250					2	Hirss, Piim R2,5%
		Hernemääre	5						Hernes, küüslauk
		Taisterasepik	30					1:11:2	
		Pria porgand	70						
		Kanapilaff, mahe riis	250						Küüslauk, sibul, porgand, riis, kanaliha, tomatipasta R 28-30 %
Värske paprika		40							
Peet		40							
Seemne-pähklisegu		5					11:6		
Pria piim, R 2,5 % mahe		100					2		
Pria õun		80							
SH L S O	Urdivõi	5					2	Või R 82 %, till	
	Kodukandi rukkileib	50					1:11:2		
	Ahjupirukas brokoli-juustukattega	90					1:2:3	Keefir R 2,5 %, nisujahu, muna, riivjuust R 23%, brokoli, sibul	
	Mustsõstra-jogurtikokteil	150					2	Mustsõstar, m/a jogurt R 2,5 %	
	Kummeli tee	100							
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>	<b>1389</b>	<b>47,1</b>	<b>47,42</b>	<b>194,42</b>				