

Poku menüü 13.05-17.05.2024 lasteaija vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1504	51,29	49,88	213,42		
HS	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						
LS	Bolognesekast, mahe hakkliha	150						Veisehakliha, sibul, porgand, purustatud tomat, küüslauk, tomatipasta R 28-30%
	Keedetud spagetid	180					1	
	Tomat	40						
	Kaalikas	40						
	Seemne-pähklisequ	10					11:6	
	Punasesõstramorss	100						
	Pria piim	80						
	Kohupiimamääre maitserohelisega	10					2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiimapasta R 3 %, petersell, till
	Rehe rukkivormleib	60					1:11:2	
	Omllett basiilikuga	90					2:3	Muna, piim R 2,5 %, basiilik
OOD	Maasika-keefirikokteil	180					2	Keefir R 2,5 %, maasikad
	Ürdi-uustu segu	10					2	Tooriuust R 22 %, till, küüslauk
	Kaerasepik	60					1:11:2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1520	46,25	41,15	242,30		
HS	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						
LS	Köögiviliasupp valgete ubadega	250						Sibul, porgand, porru, uba, kartul, till, petersell
	Karamellipuding	130					2	Piim R 2,5 %, tärklis
	Maasika toormoos	20						
	Apelsin mahe	80						
	Peedihummus	5						Kikerherned, küüslauk, peet
	Jassi seemneleib	50					1:11:2	
	Makaroniroog juustuga, mahe sarveke	250					1:2:3	
OOD	Banaan-kakao smuuti, mahe banaan	180					2	
	Õuna mahla jook mahe õunamahl	100						
	KOLMAPÄEV KOKKU :			1560	54,25	69,72	180,62	
HS	Kaheksaviljapuder	250					1:2	Kaheksaviljahelbed, Piim R2,5%
	Marja toormoos	20						
	Pria piim, R 2,5 % mahe	150					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Hautatud sealihatükid	60						Sealiha, sibul, küüslauk
	Koorekast, tilliga	50					1:2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Kartulipuder mahe kartul	180					2	
	Hiinakapsas	40						
	Värske kurk	40						
	Seemne-pähklisequ	10					11:6	
	Kummeli tee	150						
	Kiivi	80						
	Kanavõie	5					2	Kanaliha, m/a jogurt R 2,5 %
	Kodukandi rukkileib	60					1:11:2	
OOD	Hakklihasupp	250						Hakkliha, kartul, porgand, sibul
	Brownie, mahe peet, mahe muna	80					1:2:3	Kakaopulber, või R 82 %, muna, peet
	NELJAPÄEV KOKKU :			1506	50,80	45,86	221,20	
HS	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	
LS	Pria paprika	70						
	Uhaa	250					4	Heigifilee, lõhefilee, kartul, kartul, sibul, porru, porgand, till
	Marjatarretis	150						Marjasegu, kontsentreeritud mahl õuna-kirsi suhkruta, toiduželatiin
	Vahukoor	20					2	
	Banaan mahe	80						
	Porgandi-õunamääre	10						Uba, porgand
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	60					1:11:2	
	Kuskuss kalkuni ja köögiviljadega	250					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
REEDE KOKKU :			1535	55,51	51,86	212,66		
HS	Piima - hirsisupp	250					2	Hirss, Piim R2,5%
	Hernemääre	5						Hernes, küüslauk
	Taisterasepik	50					1:11:2	
	Pria porgand	70						
LS	Kanapilalf, mahe riis	250						Küüslauk, sibul, porgand, riis, kanaliha, tomatipasta R 28-30 %
	Värske paprika	40						
	Peet	40						
	Seemne-pähklisequ	5					11:6	
	Pria piim, R 2,5 % mahe	100					2	
	Pria õun	80						
	Ürdivõi	5					2	Või R 82 %, till
	Kodukandi rukkileib	60					1:11:2	
	Ahujuurikas brokoli-juustukattega	110					1:2:3	Keefir R 2,5 %, nisujahu, muna, riivjuust R 23%, brokoli, sibul
	Mustsõstra-jogurtikokteil	180					2	Mustsõstar, m/a jogurt R 2,5 %
Kummeli tee	100							
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1525	51,62	51,69	214,04		