

Poku menüü 13.05-17.05.2024 Sõimerühm, 1-2(3) aastased		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>932</b>	<b>32,73</b>	<b>35,00</b>	<b>123,64</b>		
HS	Rukkihelbepuder, mahe helbed, mahe piim	150					1;2	Rukkihelbed,piim R 2,5%
	Kirss	10						
	Pria keefir, R 2.5 %	100					2	
	Pria kurk	50						
LS	Bolognesekaste, mahe hakkliha	100					1	Veisehakkliha, sibul, porgand, purustatud tomat, küüslauk, tomatipasta R 28-30%
	Keedetud spagetid	100						
	Tomat	30						
	Kaalikas	30						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Punasesõstramorss	100						
	Pria piim	60						
	Kohupiimamääre maitserohelisega	10					2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiimapasta R 3 %, petersell, till
Rehe rukkivõileib	20					1;11;2		
OODE	Omlett basiilikuga	60					2;3	Muna, piim R 2,5 %, basiilik
	Maasika-keefirikokteil	130					2	Keefir R 2,5 %, maasikad
	Urdijuustu segu	10					2	Toorjuust R 22 %, till, küüslauk
	Kaerasepik	20					1;11;2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>940</b>	<b>28,53</b>	<b>26,05</b>	<b>149,06</b>		
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed, mahe piim	150					1;2	Odrahelbed, Piim R 2,5%
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2	
	Pria kapsas	50						
LS	Köögiviljasupp valgete ubadega	180						Sibul, porgand, porru, uba, kartul, till, petersell
	Karamellpuding	100					2	Piim R 2,5 %, tärklis
	Maasika toormoos	10						
	Apelsin mahe	60						
	Peedihummus	5						Kikerhernes, küüslauk, peet
	Jassi seemneleib	20					1;11;2	
OODE	Makaroniroog juustuga, mahe sarveke	130					1;2;3	
	Banaani-kakao smuuti, mahe banaan	130					2	
	Õuna mahlajook mahe õunamahl	100						
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>951</b>	<b>33,45</b>	<b>43,81</b>	<b>107,09</b>		
HS	Kaheksaviljapuder	150					1;2	Kaheksaviljahelbed, Piim R2,5%
	Marja toormoos	10						
	Pria piim, R 2.5 % mahe	130					2	
	Pria kaalikas	50						
LS	Hautatud sealihatükid	40						Sealiha, sibul, küüslauk
	Koorekaste tilliga	40					1;2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Kartulipuder mahe kartul	100					2	
	Hiinakapsas	30						
	Värske kurk	30						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Kummeli tee	130						
	Kiivi	60						
	Kanavõie	5					2	Kanaliha, m/a jogurt R 2,5 %
	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2	
OODE	Hakklihasupp	130						Hakkliha, kartul, porgand, sibul
	Brownie, mahe peet, mahe muna	60					1;2;3	Kakaopulber, või R 82 %, muna, peet
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>932</b>	<b>31,97</b>	<b>29,29</b>	<b>135,01</b>		
HS	Keedetud muna mahe	40					3	
	Juustuvõie	10					2	Juust R 15%, või R 82 %
	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2	
	Pria paprika	50						
	Uhaa	180					4	Heigifilee, lõhefilee, kartul, kartul, sibul, porru, porgand, till
LS	Marjatarretis	100						Marjasegu, kontsentreeritud mahl õuna-kirsi suhkruta, toiduželatiin
	Vahukoor	10					2	
	Banaan mahe	60						
	Porgandi-oamääre	5						Uba, porgand
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	10					1;11;2	
OODE	Kuskuss kalkuni ja köögiviljadega	130					1	Kalkun, pärl kuskuss, sibul, porgand, mais, uba, petersell
	Mustsõstra mahlajook mahe	100						
	Maasikasmuuti	130					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, maasikad
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>933</b>	<b>34,38</b>	<b>34,47</b>	<b>123,44</b>		
HS	Piima - hirsisupp	150					2	Hirss, Piim R2,5%
	Hernemääre	5						Hernes, küüslauk
	Täisterasepik	10					1;11;2	
	Pria porgand	50						
LS	Kanapilaff, mahe riis	180						Küüslauk, sibul, porgand, riis, kanaliha, tomatipasta R 28-30 %
	Värske paprika	30						
	Peet	30						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2	
	Pria õun	60						
	Urdivõi	5					2	Või R 82 %, till
	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2	
OODE	Ahjupirukas brokoli-juustukattega	60					1;2;3	Keefir R 2,5 %, nisujahu, muna, niijuust R 23%, brokoli, sibul
	Mustsõstra-jogurtikokteil	130					2	Mustsõstar, m/a jogurt R 2,5 %
Kummeli tee	100							
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>938</b>	<b>32,21</b>	<b>33,72</b>	<b>127,65</b>		