

Poku menüü 20.05-24.05.2024 lasteaias nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal	Toiduenergia kcal	Valgud	Rasvad	Süsivesikud grammi	Allergeen	Koostisosad
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1166</b>	<b>48,39</b>	<b>40,34</b>	<b>155,57</b>		
HS	Täisterakaerahelbepuder	200					1;2	Täisterakaerahelbed,piim R 2,5%
	Marjasegu	20						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2	
	Pria tomat	70						
LS	Hautatud kalkuniliha	50						Kalkuniliha, sibul, küüslauk
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R2,5,nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud tatar	130						
	Värske kurk	40						
	Valge redis	40						
	Soe piparmündi - marjajook	100						
	Pria pim	80						
	Toorjuustumääre	5					2	Till, toorjuust R 22 %
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
	Munapuder	90					1;2;3	Muna,Piim R 2,5%, nisujahu, till
OODE	Banaani-maasika kakaosmuuti	150					2	Banaan, maasikas, kakaopulber, m/a jogurt R 2,5 %
	Tomatisalsa	10						Sibul, petersell, tomat
Rukkiseplik	30					1;11;2		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1172</b>	<b>52,14</b>	<b>32,27</b>	<b>170,08</b>		
HS	Tatrahelbepuder	200					2	Tatrahelbed,piim R 2,5%
	Kodujuust	30						
	Pria keefir, R 2.5 %	150					2	
	Pria porgand	70						
LS	Frikadellisupp, mahe kartul	200					1;3	Veisehakkliha, veise supikoogu, kartul, porgand, sibul, till, petersell
	Rabarberi-rukkivaht	100					1	Rukkijahu, rabarber, kontsentreeritud mahl õuna suhkruta
	Piim, R 2,5%	50					2	
	Banaan mahe	80						
	Ürdivõi	5					2	Või R 82 %, till
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
	Kanapasta, mahe makaron	150					1	Pasta, kanaliha, porgand, küüslauk, petersell, paprika
OODE	Kaneeli-õuna smuuti	150					2	Õun, banaan, m/a jogurt R 2,5 %
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Hibiskuse tee	100						
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1157</b>	<b>46,48</b>	<b>43,93</b>	<b>143,49</b>		
HS	Omlett juustuga, mahe muna	90					2;3	Juust R 15%, muna, piim R 2,5 %
	Sealihamääre	5					2	m/a jogurt R 2,5%, sealiha
	Täisteraseplik	30					1;11;2	
	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Ahjuss küpsetatud punane kalafilee	50					4	Forell
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,till
	Keedetud täisterariis	130						
	Kaalikas	40						
	Värske kapsas	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Hibiskuse tee	100						
	Kiivi	80						
	Kanamääre	5					2	Kanaliha, m/a jogurt R 2,5 %
	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
OODE	Kalkuni- köögiviljasupp	150						Kalkuniliha, sibul, porgand, kartul, lillkapsas, herned
	Kodune marjakook	85					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, marjasegu
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1187</b>	<b>33,87</b>	<b>38,52</b>	<b>181,24</b>		
HS	Nisuhelbepuder mahe nisuhelbed, mahe piim	200					1;2	Nisuhelbed,Piim R2,5%
	Marja toormoos	20						
	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Ukraina Borš sealihaga, mahe kartul	200						Peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta 28-30%, sealiha kuubikud, kapsas, paprika, küüslauk
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Kaerahelbe - õunakrõbedik, mahe kaerahelbed	100					1;2	Õun, nisujahu, täisterakaerahelbed, või R 82 %
	Vaniljekaste	10					2	Piim R 2,5 %, tärkliis
	Apelsin mahe	80						
	Porgandihummus	5						Kikkerhernes, porgand, küüslauk
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
OODE	Riisiroog hakklihaga, mahe riis	150						Hakkliha, riis, porgand, kaalikas, sibul, paprika
	Roheline tee	100						
	Kurgi-spinati-banaanismuuti	150						Kurk, spinat, õun, banaan, ingver
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>1210</b>	<b>37,04</b>	<b>50,36</b>	<b>155,72</b>		
HS	Piima - rukkihelbesupp	200					1;2	Rukkihelbed, piim R 2,5 %
	Ürdivõi	10					2	Või R 82 %, till
	Kaeraseplik	40					1;11;2	
	Pria nuikapsas	70						
LS	Läätse - tomatikotlet, mahe läätse	50					1;3	Läätse, purustatud tomatid, rukijahu, muna, rosinad, petersell, sibul
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R2,5,nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud kartulid mahe	130						
	Tomat	40						
	Porgand	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2	
	Pria õun	80						
	Kohupiimamääre maitserohelisega	10					2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiimapasta R 3 %, petersell, till
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
OODE	Ahjupirukas suvikõrvitsa-juustukattega	100					1;2;3	Keefir R 2,5 %, nisujahu, muna, riivjuust R 23%, suvikõrvits, sibul
	Marja-kaerahelbesmuuti, mahe kaerahelbed, mahe banaan	150					1	Banaan, marjasegu, täisterakaerahelbed
	Kummeli tee	100						
<b>NADALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>1178</b>	<b>43,58</b>	<b>41,08</b>	<b>161,22</b>		