

Poku menüü 20.05-24.05.2024 lasteaias keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1381	56,72	43,99	192,30		
HS	Täisterakaerahelbepuder	250					1:2	Täisterakaerahelbed, piim R 2,5%
	Marjasegu	30						
LS	Seemne-pähklisegu	10					11:6	
	Pria piim, R 2,5 % mahe	100					2	
CODE	Pria tomat	70						
	Hautatud kalkuniliha	60						Kalkuniliha, sibul, küüslauk
	Valge kaste maitserohelisega	50					1:2	Piim R2,5,nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud tatar	150						
	Värske kurk	40						
	Valge redis	40						
	Soe piparmündi - marjajook	100						
	Pria piim	80						
	Toorjuustumääre	5					2	Till, toorjuust R 22 %
	Jassi seemneleib	50					1;11:2	
CODE	Munapuder	90					1;2:3	Muna, Piim R 2,5%, nisujahu, till
	Banaan-maasika kakaosmuuti	150					2	Banaan, maasikas, kakaopulber, m/a jogurt R 2,5 %
	Tomatisalsa	10						Sibul, petersell, tomat
	Rukkiseplik	50					1;11:2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1398	61,84	41,13	196,49		
HS	Tatrahelbepuder	250					2	Tatrahelbed, piim R 2,5%
	Kodujuust	30						
LS	Pria keefir, R 2,5 %	150					2	
	Pria porgand	70						
CODE	Frikadellisupp, mahe kartul	250					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	40					1;11:2	
CODE	Kanapasta, mahe makaron	200					1	Pasta, kanaliha, porgand, küüslauk, petersell, paprika
	Kaneeli-õuna smuuti	150					2	Õun, banaan, m/a jogurt R 2,5 %
	Seemne-pähklisegu	5					11:6	
	Hibiskuse tee	100						
KOLMAPÄEV KOKKU :			1363	55,22	49,57	172,54		
HS	Omllett juustuga, mahe muna	100					2:3	Juust R 15%, muna, piim R 2,5 %
	Sealihamääre	5					2	m/a jogurt R 2,5%, sealiha
LS	Täisteraseplik	45					1;11:2	
	Pria piim, R 2,5 % mahe	100					2	
CODE	Pria kurk	70						
	Ahius küpsetatud punane kalafilee	60					4	Forell
	Koorekaste tilliga	50					1:2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud täisterariis	150						
	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 %
CODE	Jassi seemneleib	50					1;11:2	
	Kalkuni- köögiviljasupp	200						Kalkuniliha, sibul, porgand, kartul, lillkapsas, herned
	Kodune marjakook	90					1;2:3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, marjasegu
NELJAPÄEV KOKKU :			1406	41,30	45,34	213,44		
HS	Nisuhelbepuder mahe nisuhelbed, mahe piim	250					1:2	Nisuhelbed, Piim R2,5%
	Marja toormoos	20						
LS	Pria piim, R 2,5 % mahe	100					2	
	Pria kaalikas	70						
CODE	Ukraina Borš sealihaga, mahe kartul	250					2	Peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta 28-30%, sealiha kuubikud, kapsas, paprika, küüslauk
	Hapukoore, R 20 %	10						
	Kaerahelbe - õunakrõbedik, mahe kaerahelbed	100					1:2	Õun, nisujahu, täisterakaerahelbed, või R 82 %
	Vaniljekaste	10					2	Piim R 2,5 %, tärklis
	Apelsin mahe	80						
	Porgandihummus	5						Kikkerhernes, porgand, küüslauk
	Rehe rukkivormileib	50					1;11:2	
	Riisiroog hakklihaga, mahe riis	200						Hakkliha, riis, porgand, kaalikas, sibul, paprika
	Roheline tee	100						
	Kurqi-spinati-banaanismuuti	150						Kurk, spinat, õun, banaan, ingver
REEDE KOKKU :			1381	42,88	54,24	183,56		
HS	Piima - rukkibelbesupp	250					1:2	Rukkibelbed, piim R 2,5 %
	Ürdivõi	10					2	Või R 82 %, till
LS	Kaeraseplik	50					1;11:2	
	Pria nuikapsas	70						
CODE	Läätse - tomatikotlet, mahe lääts	60					1:3	Läätsed, purustatud tomatid, rukijahu, muna, rosinad, petersell, sibul
	Valge kaste maitserohelisega	50					1:2	Piim R2,5,nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud kartulid mahe	150						
	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	50					1;11:2	
CODE	Ahjupirukas suvikõrvitsa-juustukattega	110					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						
NÄDALA KESKMINE KOKKU :			1386	51,59	46,85	191,67		