

Poku menüü 20.05-24.05.2024 lasteaja vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1534	59,26	53,49	205,97		
HS	Täisterakaerahelbepuder	250					1;2	Täisterakaerahelbed,piim R 2,5%
	Mariasegu	30						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2	
	Pria tomat	70						
LS	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						
	Tooriuustumääre	5					2	Till, tooriuust R 22 %
	Jassi seemneleib	60					1;11;2	
	Munapuder	90					1;2;3	Muna,Piim R 2,5%, nisujahu, till
OODE	Banaani-maasika kakaosmuuti	180					2	Banaan, maasikas, kakaopulber, m/a jogurt R 2,5 %
	Tomatisalsa	10						Sibul, petersell, tomat
	Rukkiseplik	60					1;11;2	
TEISPÄEV KOKKU :			1552	68,55	46,01	217,17		
HS	Tatrahelbepuder	250					2	Tatrahelbed,piim R 2,5%
	Kodujuust	30						
	Pria keefir, R 2.5 %	150					2	
	Pria porgand	70						
	Frikadellisupp, mahe kartul	250					1;3	Veisehakkliha, veise supikoogu, kartul, porgand, sibul, till, petersell
LS	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	50					1;11;2	
OODE	Kanapasta, mahe makaron	250					1	Pasta, kanaliha, porgand, küüslauk, petersell, paprika
	Kaneeli-õuna smuuti	180					2	Õun, banaan, m/a jogurt R 2,5 %
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Hibiskuse tee	100						
KOLMAPÄEV KOKKU :			1503	59,67	52,65	195,42		
HS	Omlett juustuga, mahe muna	100					2;3	Juust R 15%, muna, piim R 2,5 %
	Sealihamääre	5					2	m/a jogurt R 2,5%, sealiha
	Täisteraseplik	50					1;11;2	
	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	60					4	Forell
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,till
	Keedetud täisterariis	180						
	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	60					1;11;2	
OODE	Kalkuni- köögiviljasupp	250						Kalkuniliha, sibul, porgand, kartul, lillkapsas, herved
	Kodune marjakook	100					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, marjasegu
NELJAPÄEV KOKKU :			1556	44,32	53,81	229,25		
HS	Nisuhelbepuder mahe nisuhelbed, mahe piim	250					1;2	Nisuhelbed,Piim R2,5%
	Marija toormoos	20						
	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Ukraina Borš sealihaaga, mahe kartul	250						Peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta 28-30%, sealiha kuubikud, kapsas, paprika, küüslauk
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Kaerahelbe - õunakrõbedik, mahe kaerahelbed	110					1;2	Õun, nisujahu, täisterakaerahelbed, või R 82 %
	Vaniljekaste	20					2	Piim R 2,5 %, tärklis
	Apelsin mahe	80						
	Porgandihummus	5						Kikkerhernes, porgand, küüslauk
	Rehe rukkivormileib	50					1;11;2	
	Riisiroog hakklihaaga, mahe riis	250						Hakkliha, riis, porgand, kaalikas, sibul, paprika
	Roheline tee	100						
	Kurgi-spinati-banaanismuuti	180						Kurk, spinat, õun, banaan, ingver
REEDE KOKKU :			1509	46,54	56,61	206,43		
HS	Piima - rukkibelbesupp	250					1;2	Rukkibelbed ,piim R 2,5 %
	Ürdivõi	10					2	Või R 82 %, till
	Kaeraseplik	60					1;11;2	
	Pria nuikapsas	70						
LS	Läätse - tomatikotlet, mahe läätse	60					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	180						
	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	60					1;11;2	
OODE	Ahjupirukas suvikõrvitsa-juustukattega	120					1;2;3	Keefir R 2,5 %, nisujahu, muna, riivjuust R 23%, suvikõrvits, sibul
	Marja-kaerahelbesmuuti, mahe kaerahelbed, mahe banaan	180					1	Banaan, mariasegu, täisterakaerahelbed
	Kummeli tee	100						
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1531	55,67	52,51	210,85		