

Poku menüü 20.05-24.05.2024 Söimerühm, 1-2(3) aastased		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>908</b>	<b>39,38</b>	<b>31,06</b>	<b>120,51</b>		
HS	Täisterakaerhelbepuder	150					1,2	Täisterakaerhelbed,piim R 2,5%
	Marjasegu	10						
LS	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2	
	Pria tomat	50						
	Hautatud kalkuniliha	40						Kalkuniliha, sibul, küüslauk
	Valge kaste maitserohelisega	40					1,2	Piim R2,5,nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud tatar	100						
	Värske kurk	30						
	Valge redis	30						
	Soe piparmündi - marjajook	100						
	Pria piim	60						
OODE	Toorjuustumääre	5					2	Till, toorjuust R 22 %
	Jassi seemneleib	20					1;11,2	
	Munapuder	80					1,2;3	Muna,Piim R 2,5%, nisujahu, till
	Banaan-maasika kakaosmuuti	130					2	Banaan, maasikas, kakaopulber, m/a jogurt R 2,5 %
	Tomatisalsa	10						Sibul, petersell, tomat
	Rukkiseepik	20					1;11,2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>933</b>	<b>42,24</b>	<b>26,93</b>	<b>131,98</b>		
HS	Tatrahelbepuder	150					2	Tatrahelbed,piim R 2,5%
	Kodujuust	20						
LS	Pria keefir, R 2.5 %	130					2	
	Pria porgand	50						
	Frikadellisupp, mahe kartul	180					1;3	Veisehakkliha, veise supikogu, kartul, porgand, sibul, till, petersell
	Rabarberi-rukkivaht	80					1	Rukkijahu, rabarber, kontsentreeritud mahl õuna suhkruta
	Piim, R 2,5%	50					2	
	Banaan mahe	60						
	Ürdivõi	5					2	Või R 82 %, till
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	10					1;11,2	
	Kanapasta, mahe makaron	130					1	Pasta, kanaliha, porgand, küüslauk, petersell, paprika
	Kaneeli-õuna smuuti	130					2	Õun, banaan, m/a jogurt R 2,5 %
OODE	Seemne-pähklisegu	3					11;6	
	Hibiskuse tee	100						
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>907</b>	<b>38,25</b>	<b>35,99</b>	<b>107,33</b>		
HS	Omlett juustuga, mahe muna	80					2,3	Juust R 15%, muna, piim R 2,5 %
	Sealihamääre	5					2	m/a jogurt R 2,5%, sealiha
LS	Täisteraseepik	20					1;11,2	
	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2	
	Pria kurk	50						
	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	40					4	Forell
	Koorekaste tilliga	40					1,2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,till
	Keedetud täisterariis	100						
	Kaalikas	30						
	Värske kapsas	30						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Hibiskuse tee	100						
OODE	Kiivi	60						
	Kanamääre	5					2	Kanaliha, m/a jogurt R 2,5 %
	Jassi seemneleib	20					1;11,2	
	Kalkuni- köögiviljasupp	130						Kalkuniliha, sibul, porgand, kartul, lillkapsas, hemed
Kodune marjakook	60					1;2,3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, marjasegu	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>944</b>	<b>27,34</b>	<b>32,67</b>	<b>139,54</b>		
HS	Nisuhelbepuder mahe nisuhelbed, mahe piim	150					1,2	Nisuhelbed,Piim R2,5%
	Marja toormoos	10						
LS	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2	
	Pria kaalikas	50						
	Ukraina Borš sealihaga, mahe kartul	180						Peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta 28-30%, sealiha kuubikud, kapsas, paprika, küüslauk
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Kaerhelbe - õunakröbedik, mahe kaerhelbed	80					1,2	Õun, nisujahu, täisterakaerhelbed, või R 82 %
	Vaniljekaste	10					2	Piim R 2,5 %, tärklis
	Apelsin mahe	60						
	Porgandihummus	5						Kikkerhernes, porgand, küüslauk
	Rehe rukkivormileib	10					1;11,2	
	Riisiroog hakklihaga, mahe riis	130						Hakkliha, riis, porgand, kaalikas, sibul, paprika
OODE	Roheline tee	100						
	Kurgi-spinati-banaanismuuti	130						Kurk, spinat, õun, banaan, ingver
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>945</b>	<b>28,33</b>	<b>42,53</b>	<b>115,35</b>		
HS	Piima - rukkikelbesupp	150					1,2	Rukkikelbed, piim R 2,5 %
	Ürdivõi	10					2	Või R 82 %, till
LS	Kaeraseepik	20					1;11,2	
	Pria nuikapsas	50						
	Läätse - tomatikottel, mahe lääts	40					1,3	Läätsed, purustatud tomatid, rukijahu, muna, rosinad, petersell, sibul
	Valge kaste maitserohelisega	40					1,2	Piim R2,5,nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud kartulid mahe	100						
	Tomat	30						
	Porgand	30						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2	
	Pria õun	60						
OODE	Kohupiimamääre maitserohelisega	10					2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiimapasta R 3 %, petersell, till
	Kodukandi rukkileib	20					1;11,2	
	Ahjupirukas suvikõrvitsa-juustukattega	70					1;2,3	Keefir R 2,5 %, nisujahu, muna, riivjuust R 23%, suvikõrvits, sibul
	Marja-kaerhelbesmuuti, mahe kaerhelbed, mahe banaan	130					1	Banaan, marjasegu, täisterakaerhelbed
Kummeli tee	100							
<b>NÄDALA KESKMIINE KOKKU:</b>			<b>927</b>	<b>35,11</b>	<b>33,84</b>	<b>122,94</b>		