

Poku menüü 22.04-26.04.2024 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1180	41,56	43,87	158,73		
HS	Täisterakaerahelbepuder	200					1;2	Täisterakaerahelbed,piim R 2,5%
	Maasikas	20						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Kodune hakklihakaste	130					1;2	Hakkliha, sibul, porgand, nisujahu, hapukoor R 10%, till
	Keedetud kartulid	130						
	Värske paprika	40						
	Valge redis	40						
	Soe piparmündi - marjajook	100						
	Pria pim	80						
OODI	Jassi seemneleib	30					1;11;2	
	Omlett roheline sibulaga	90					2;3	Muna,piim R 2,5 %,roheline sibul
	Banaan- smuuti	150					2	Banaan, m/a jogurt R 2,5 %
	Rukkisepik	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1172	42,41	47,18	146,03		
HS	Tatrahelbepuder	200					2	Tatrahelbed,piim R 2,5%
	Kodujuust	30						
	Pria keefir, R 2.5 %	150					2	
	Pria porgand	70						
LS	Borš sealihaga	200						Peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta 28-30%, sealiha kuubikud, kapsas
	Hapukoor, R 20 %	20					2	
	Piimapuding	130					2	Piim R 2,5 %, tärklis
	Marjapüree	20						
	Kiivi	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
OODI	Kanarisoto	150						Kanaliha, woki köögiviljasegu, riis, sibul, küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Mustsõstra mahlejook	100						
	KOLMAPÄEV KOKKU :			1183	37,01	40,53	167,76	
HS	Omlett juustuga	90					2;3	Muna,piim,riivjuust R 23%
	Kohupiimamääre maitserohelisega	5					2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiimapasta R 3 %, petersell, till
	Täisterasepik	30					1;11;2	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria paprika	70						
LS	Kikerhemekaste	130					2	Sibul, küüslauk, kikkerhernes, tärklis, petersell, kohvikoor R 10%
	Keedetud tatar	130						
	Kaalikas	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Hibiskuse tee	100						
OODI	Banaan	80						
	Jassi seemneleib	20					1;11;2	
	Köögiviljasupp lihata	150						Porgand, sibul, kaalikas, kapsas, kartul, till
	Kodune marjajook	90					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, marjasegu
NELJAPÄEV KOKKU :			1199	44,31	30,55	189,54		
HS	Odrahelbepuder	200					1;2	Odrahelbed,Piim R 2,5%, või R 82 %
	Aedmarjamoos	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Koorene kalasupp	200					2;4	Sibul, porulauk, porgand, kartul, heigifilee, vahukoor R 35 %, till
	Marjane sepikuvorm	80					1;2;3	sepik, marjasegu, piim R 2,5 %, muna, või R 82 %
	Piim, R 2,5%	50					2	
	Apelsin	80						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
OODI	Makaronid hakklihaga	150					1	Pasta, veisehakkliha, sibul
	Banaanismuuti	150						
REEDE KOKKU :			1167	45,68	40,17	157,95		
HS	Piima - rukkibelbesupp	200					1;2	Rukkibelbed, piim R 2,5 %
	Sealihamääre	10					2	m/a jogurt R 2,5%, sealiha
	Kaerasepik	30					1;11;2	
	Pria nuikapsas	70						
LS	Kodused kananagitsad	50					1;2;3	Kanaliha, muna, riivsa, maisijahu, m/a jogurt R 2,5 %
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R 2,5 %, nisujahu, või R 82 %, till, petersell
	Keedetud riis	130						
	Värske kurk	40						
	Porgand	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria õun	80						
OODI	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
	Ahjupirukas tomati-juustukattega	90					1;2;3	Keefir R 2,5 %, nisujahu, muna, riivjuust R 23%, tomat, sibul
	Maasikasmuuti	150					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, maasikad
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1180	42,19	40,46	164		