

Poku menüü 22.04-26.04.2024 lasteaija vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1505</b>	<b>51,96</b>	<b>48,73</b>	<b>218,00</b>		
HS	Täisterakaerahelbepuder	250					1;2	Täisterakaerahelbed,piim R 2,5%
	Maasikas	30						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Kodune hakklihakaste	150					1;2	Hakkliha, sibul, porgand, nisujahu, hapukoor R 10%, till
	Keedetud kartulid	180						
	Värske paprika	40						
	Valge redis	40						
	Soe piparmündi - marjajook	100						
	Pria piim	80						
	Jassi seemneleib	60					1;11;2	
OODI	Omlett roheline sibulaga	90					2;3	Muna,piim R 2,5 %,roheline sibul
	Banaanismuuti	180					2	Banaan, m/a jogurt R 2,5 %
	Rukkiseplik	60					1;11;2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1523</b>	<b>55,94</b>	<b>58,57</b>	<b>194,53</b>		
HS	Tatrahelbepuder	250					2	Tatrahelbed,piim R 2,5%
	Kodujuust	30						
	Pria keefir, R 2.5 %	150					2	
	Pria porgand	70						
LS	Borš sealihaga	250						Peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta 28-30%, sealiha kuubikud, kapsas
	Hapukoor, R 20 %	20					2	
	Piimapuding	150					2	Piim R 2,5 %, tärklis
	Marjapüree	20						
	Kiivi	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	60					1;11;2	
	Kanarisoto	250						Kanaliha, woki köögiviljasegu, riis, sibul, küüslauk
OODI	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Mustsõstra mahlajook	100						
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1570</b>	<b>48,44</b>	<b>52,28</b>	<b>225,98</b>	
HS	Omlett juustuga	100					2;3	Muna,piim,riivjuust R 23%
	Kohupiimamääre maitserohelisega	5					2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiimapasta R 3 %, petersell, till
	Täisteraseplik	50					1;11;2	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria paprika	70						
LS	Kikerhernekaste	150					2	Sibul, küüslauk, kikerhermes, tärklis, petersell, kohvikoor R 10%
	Keedetud tatar	180						
	Kaalikas	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Hibiskuse tee	100						
	Banaan	80						
	Jassi seemneleib	60					1;11;2	
OODI	Köögiviljasupp lihata	250						Porgand, sibul, kaalikas, kapsas, kartul, till
	Kodune marjajook	100					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, marjasegu
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1543</b>	<b>57,99</b>	<b>41,89</b>	<b>236,04</b>		
HS	Odrahelbepuder	250					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	250					2;4	Sibul, porrulauk, 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						
OODI	Rehe rukkivormileib	50					1;11;2	
	Makaromid hakklihaga	250					1	Pasta, veisehakkliha, sibul
	Banaanismuuti	180						Kurk, spinat, õun, banaan, ingver
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>1577</b>	<b>58,86</b>	<b>52,47</b>	<b>218,32</b>		
HS	Piima - rukkikelbesupp	250					1;2	Rukkikelbed, piim R 2,5 %
	Sealihamääre	10					2	m/a jogurt R 2,5%, sealiha
	Kaeraseplik	60					1;11;2	
	Pria nuikapsas	70						
	Kodused kananagitsad	60					1;2;3	Kanaliha, muna, riivsaai, maisijahu, m/a jogurt R 2,5 %
LS	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R 2,5 %, nisujahu, või R 82 %, till, petersell
	Keedetud nis	180						
	Värske kurk	40						
	Porgand	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria õun	80						
	Kodukandi rukkileib	60					1;11;2	
OODI	Ahjupirukas tomati-juustukattega	120					1;2;3	Keefir R 2,5 %, nisujahu, muna, riivjuust R 23%, tomat, sibul
	Maasikasmuuti	180					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, maasikad
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU :</b>			<b>1544</b>	<b>54,64</b>	<b>50,79</b>	<b>218,57</b>		