

Poku menüü 22.04-26.04.2024 Söimerühm, 1-2(3) aastased		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>928</b>	<b>33,68</b>	<b>35,37</b>	<b>122,20</b>		
HS	Täisterakaerahelbepuder	150					1;2	Täisterakaerahelbed,piim R 2,5%
	Maasikas	10						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kurk	50						
LS	Kodune hakklihakaste	100					1;2	Hakkliha, sibul, porgand, nisujahu, hapukoor R 10%, till
	Keedetud kartulid	100						
	Värske paprika	30						
	Valge redis	30						
	Soe piparmündi - marjajook	100						
	Pria piim	60						
	Jassi seemneleib	20					1;11;2	
OODI	Omlett roheline sibulaga	80					2;3	Muna,piim R 2,5 %,roheline sibul
	Banaanismuuti	130					2	Banaan, m/a jogurt R 2,5 %
	Rukkiseplik	20					1;11;2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>925</b>	<b>34,25</b>	<b>36,18</b>	<b>116,91</b>		
HS	Tatrahelbepuder	150					2	Tatrahelbed,piim R 2,5%
	Kodujuust	20						
	Pria keefir, R 2.5 %	130					2	
	Pria porgand	50						
LS	Borš sealihaga	180						Peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta 28-30%, sealiha kuubikud, kapsas
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Piimapuding	100					2	Piim R 2,5 %, tärkliis
	Marjapüree	10						
	Kiivi	60						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20					1;11;2	
OODI	Kanarisoto	130						Kanaliha, woki köögiviljasegu, riis, sibul, küüslauk
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Mustsõstra mahlajook	100						
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>929</b>	<b>30,26</b>	<b>33,09</b>	<b>127,80</b>		
HS	Omlett juustuga	80					2;3	Muna,piim,riivjuust R 23%
	Kohupiimamääre maitserohelisega	5					2	m/a jogurt R 2,5 %, kohupiimapasta R 3 %, petersell, till
	Täisteraseplik	20					1;11;2	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria paprika	50						
LS	Kikerhernekaste	100					2	Sibul, küüslauk, kikkerhernes, tärkliis, petersell, kohvikoor R 10%
	Keedetud tatar	100						
	Kaalikas	30						
	Tomat	30						
	Seemne-pähklisegu	5					11;6	
	Hibiskuse tee	100						
	Banaan	60						
	Jassi seemneleib	20					1;11;2	
OODI	Köögiviljasupp lihata	130						Porgand, sibul, kaalikas, kapsas, kartul, till
	Kodune marjajook	60					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, marjasegu
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>960</b>	<b>36,97</b>	<b>26,33</b>	<b>146,04</b>		
HS	Odrahelbepuder	150					1;2	Odrahelbed,Piim R 2,5%, või R 82 %
	Aedmarjamoos	10						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kaalikas	50						
LS	Koorene kalasupp	180					2;4	Sibul, porrulauk, porgand, kartul, heigifilee, vahukoor R 35 %, till
	Marjane sepikuvorm	60					1;2;3	sepik, marjasegu, piim R 2,5 %, muna, või R 82 %
	Piim, R 2.5%	40					2	
	Apelsin	60						
	Rehe rukkivormleib	20					1;11;2	
OODI	Makaroniid hakklihaga	130					1	Pasta, veisehakkliha, sibul
	Banaanismuuti	120						Õun, banaan, ingver
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>914</b>	<b>36,05</b>	<b>32,33</b>	<b>121,72</b>		
HS	Piima - rukkihelbesupp	150					1;2	Rukkihelbed, piim R 2,5 %
	Sealihamääre	10					2	m/a jogurt R 2,5%, sealiha
	Kaeraseplik	20					1;11;2	
	Pria nuikapsas	50						
LS	Kodused kananagitsad	40					1;2;3	Kanaliha, muna, riivsa, maisijahu, m/a jogurt R 2,5 %
	Valge kaste maitserohelisega	40					1;2	Piim R 2,5 %, nisujahu, või R 82 %, till, petersell
	Keedetud riis	100						
	Värske kurk	30						
	Porgand	30						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria õun	60						
	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2	
OODI	Ahjupirikas tomati-juustukattega	60					1;2;3	Keefir R 2,5 %, nisujahu, muna, riivjuust R 23%, tomat, sibul
	Maasikasmuuti	130					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, maasikad
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>931</b>	<b>34,24</b>	<b>32,66</b>	<b>126,93</b>		