

Poku menüü 27.05-31.05.2024 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1168</b>	<b>41,38</b>	<b>38,85</b>	<b>166,77</b>		
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed, mahe piim	200					1:2	Odrahelbed, Piim R 2,5%, või R 82 %
	Kirss	20						
LS	Seemne-pähklisegu	10					11:6	
	Pria keefir, R 2.5 %	100					2	
LS	Pria kapsas	70						
	Kanastrooganov	130					1:2	Kanaliha, sibul, piim R 2,5 %, hapukoor R 20%, nisujahu
	Keedetud pärl kuskuss	130					1	
	Tomat	40						
	Peet	40						
	Soe piparmündi - marjajook	100						
	Pria piim	80						
	Kikerhernemääre	5						Kikkerhernes, küüslauk
	Rehe rukkivormleib	30					1;11:2	
	Omlett porgandiga	80					2;3	Muna, piim R 2,5 %, porgand
OODE	Rabarberi-maasika smuuti	150						Banaan, maasikas, rabarber
	Ürdivõi	5					2	Või R 82 %, till
	Kaerasepik	30					1;11:2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1147</b>	<b>37,64</b>	<b>33,10</b>	<b>173,50</b>		
HS	Hirsipuder	200					2	Hirsitangud, piim R 2,5 %, või R 82 %
	Õunapüree	20						
LS	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (vegan)	200					1	Lillkapsas, sibul, kikerhernes, vahukoor R 35 %
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1:2	
	Kakao - jogurtidessert, mahe jogurt	130					2	Kakao, kohupiimapasta R5%, m/a jogurt R2,5%,
	Marja toormoos	20						
	Apelsin	80						
	Porgandihummus	10						Kikkerhernes, porgand, küüslauk
	Kodukandi rukkileib	30					1;11:2	
OODE	Makaronid kalkunilihaga, mahe makaron	150					1	Pasta, kalkuniliha, sibul, porgand
	Õuna mahajook, mahe õunamahl	100						
	Kiivi-banaani smuuti kõrvitsaseemnetega	150						Kiivi, banaan, kõrvitsaseemned, õunamahl
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1207</b>	<b>35,37</b>	<b>40,47</b>	<b>180,85</b>		
HS	Neljaviiljapuder	200					1:2	Neljaviiljahelbed, Piim R2,5%
	Maasika toormoos	20						
LS	Pria keefir, R 2.5 %	100					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Pikkpoiss veiselihast	50					1;3	Veisehakkliha, sibul, muna, sepik
	Valge kaste maitserohelisega	50					1:2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud kartulid mahe	130						
	Värske kapsas	40						
	Porgand	40						
	Kastmevalik salatitele	5					10:2	
	Seemne-pähklisegu	5					11:6	
	Ingveritee sidruniga	100						
	Kiivi	80						
	Juustuvõie	5					2	Või R 82 %, riivjuust R 23 %
OODE	Jassi seemneleib	30					1;11:2	
	Peedisupp, mahe peet, mahe kartul	150						Peet, tomatipasta 28-30 %, porgand, sibul, kartul
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Õuna - rukkikook	90					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rukkijahu, õun
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1193</b>	<b>50,01</b>	<b>47,12</b>	<b>143,87</b>		
HS	Ahjuomlett, mahe muna	130					1;2;3	Muna, Piim R 2,5%, nisujahu, till
	Tomatisalsa	10						Sibul, petersell, tomat
LS	Täisterasepik	30					1;11:2	
	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2	
LS	Pria porgand	70						
	Kala - köögiviljasupp	200					4	Heigifilee, porgand, lillkapsas, sibul, kaalikas, brokoli, kartul, till
	Kama - kohupiimakreem marjadega, mahe kohupiim	130					1:2	Kohupiimapasta R 3 %, m/a jogurt R 2,5 %, kamajahu, marjasegu
	Pria õun	80						
	Toorjuustumääre	10					2	Toorjuust R 22%, till
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11:2	
	Tatar kana ja köögiviljadega	150						Kanaliha, sibul, porgand, mais, uba, petersell
OODE	Maria - jogurtismuuti, mahe jogurt	150					2	Maasikas, mustsõstar, kirss, m/a jogurt R 2,5 %
	Mustsõstra mahajook mahe	100						
	Seemne-pähklisegu	10					11:6	
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>1197</b>	<b>40,30</b>	<b>52,91</b>	<b>142,11</b>		
HS	Piima- nuudlisupp	200					1:2	
	Lõhevõie	10					2;4	Lõhe, või R 82 %, till
LS	Rukkisepik	30					1;11:2	
	Pria nuikapsas	70						
LS	Sealiharisoto, mahe riis	130						Sealiha, sibul, porgand, hernes, paprika, mais, riis, küüslauk
	Kaalikas	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11:6	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Kiivi	80						
	Munavõi	10					2;3	Muna, või R 82 %
OODE	Kodukandi rukkileib	30					1;11:2	
	Ahjupirukas hakkliha-juustukattega	90					1;2;3	Juust R 23 %, keefir R 2,5 %, sibul, muna, nisujahu, hakkliha, tomat
	Kummeli tee	100						
	Ahjuõunasmuuti, mahe jogurt	150					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, õun, kaneel
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU :</b>			<b>1182</b>	<b>40,94</b>	<b>42,49</b>	<b>161,42</b>		