

Poku menüü 27.05-31.05.2024 lasteaija keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1372	48,11	42,85	201,65		
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed, mahe piim	250					1;2	Odrahelbed, Piim R 2,5 %, või R 82 %
	Kirss	30						
	Seemne-pähklisequ	10					11;6	
	Pria keefir, R 2.5 %	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Kanastrooganov	150					1;2	Kanaliha, sibul, piim R 2,5 %, hapukoor R 20%, nisujahu
	Keedetud pärl kuskuss	150					1	
	Tomat	40						
	Peet	40						
	Soe piparmündi - marjajook	100						
CODE	Pria piim	80						
	Kikerhernemääre	5						Kikkerhernes, küüslauk
	Rehe rukkivormileib	50					1;11;2	
	Omlett porgandiga	80					2;3	Muna, piim R 2,5 %, porgand
	Rabarberi-maasika smuuti	150						Banaan, maasikas, rabarber
Ürdivõi	5					2	Või R 82 %, till	
Kaerasepik	40					1;11;2		
TEISIPÄEV KOKKU :			1387	45,19	41,96	205,45		
HS	Hirsipuder	250					2	Hirsitangud, piim R 2,5 %, või R 82 %
	Õunapüree	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (vegan)	250					1	Lillkapsas, sibul, kikerhernes, vahukoor R 35 %
	Rõstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Kakao - jogurtidessert, mahe jogurt	150					2	Kakao, kohupiimapasta R5%, m/a jogurt R2,5%
	Marja toormoos	20						
	Apelsin	80						
CODE	Porqandihummus	10						Kikkerhernes, porqand, küüslauk
	Kodukandi rukkileib	40					1;11;2	
	Makaronid kalkunilihaga, mahe makaron	200					1	Pasta, kalkuniliha, sibul, porqand
	Õuna mahajook, mahe õunamahl	100						
	Kiivi-banaani smuuti kõrvitsaseemnetega	150						Kiivi, banaan, kõrvitsaseemned, õunamahl
KOLMAPÄEV KOKKU :			1394	40,45	48,66	204,20		
HS	Neljaviiljapuder	250					1;2	Neljaviiljahelbed, Piim R2,5%
	Maasika toormoos	20						
	Pria keefir, R 2.5 %	100					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Pikipoiss veiselihast	60					1;3	Veisehakkliha, sibul, muna, sepik
	Valge kaste maitserohelisega	50					1;2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud kartulid mahe	150						
	Värske kapsas	40						
	Porqand	40						
CODE	Kastmevalik salatitele	5					10;2	
	Seemne-pähklisequ	5					11;6	
	Ingveritee sidruniga	100						
	Kiivi	80						
	Juustuvõie	5					2	Või R 82 %, riiviuust R 23 %
CODE	Jassi seemneleib	40					1;11;2	
	Peedisupp, mahe peet, mahe kartul	200						Peet, tomatipasta 28-30 %, porqand, sibul, kartul
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
Õuna - rukkikook	90					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rukkijahu, õun	
NELJAPÄEV KOKKU :			1418	58,60	53,95	175,61		
HS	Ahjuomlett, mahe muna	130					1;2;3	Muna, Piim R 2,5%, nisujahu, till
	Tomatisalsa	10						Sibul, petersell, tomat
	Täisterasépik	50					1;11;2	
	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2	
LS	Pria porqand	70						
	Kala - kõõgiviljasupp	250					4	Heigifilee, porqand, lillkapsas, sibul, kaalikas, brokoli, kartul, till
	Kama - kohupiimakreem marjadega, mahe kohupiim	130					1;2	Kohupiimapasta R 3 %, m/a jogurt R 2,5 %, kamaajahu, marjasequ
	Pria õun	80						
	Tooriuustmääre	10					2	Tooriuust R 22%, till
CODE	Kanepiseemneleib rukkiteradega	50					1;11;2	
	Tatar kana ja kõõgiviljadega	200						Kanaliha, sibul, porqand, mais, uba, petersell
	Marja - jogurtismuuti, mahe jogurt	150					2	Maasikas, mustsõstar, kirss, m/a jogurt R 2,5 %
	Mustsõstra mahajook mahe	100						
	Seemne-pähklisequ	10					11;6	
REEDE KOKKU :			1389	48,51	55,76	174,67		
HS	Piima- nuudlisupp	250					1;2	
	Lõhevõie	10					2;4	Lõhe, või R 82 %, till
	Rukkisepik	50					1;11;2	
	Pria nuikapsas	70						
LS	Sealiharisoto, mahe riis	150						Sealiha, sibul, porqand, hernes, paprika, mais, riis, küüslauk
	Kaalikas	40						
	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisequ	10					11;6	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
CODE	Kiivi	80						
	Munavõi	10					2;3	Muna, või R 82 %
	Kodukandi rukkileib	50					1;11;2	
	Ahjupirukas hakkliha-juustukattega	110					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	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1392	48,17	48,64	192,32		