

Poko menüü 27.05-31.05.2024 lasteaja vanemale rühmale 6-7 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1508	51,95	44,68	227,13		
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed, mahe piim	250					1:2	Odrahelbed, Piim R 2,5%, või R 82 %
	Kirss	30						
LS	Seemne-pähklisegu	10					11:6	
	Pria keefir, R 2,5 %	100					2	
LS	Pria kapsas	70						
	Kanastrooganov	150					1:2	Kanaliha, sibul, piim R 2,5 %, hapukoor R 20%, nisujahu
LS	Keedetud pärl kuskuss	180					1	
	Tomat	40						
LS	Peet	40						
	Soe piparmündi - marjajook	100						
LS	Pria piim	80						
	Kikerhernemääre	5						Kikkerhernes, küüslauk
LS	Rehe rukkivormileib	60					1:11:2	
	Omlett porgandiga	80					2:3	Muna, piim R 2,5 %, porgand
OODE	Rabarberi-maasika smuuti	180						Banaan, maasikas, rabarber
	Ürdivõi	5					2	Või R 82 %, till
OODE	Kaerasepik	60					1:11:2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1510	49,31	44,89	225,21		
HS	Hirsipuder	250					2	Hirsitangud, piim R 2,5 %, või R 82 %
	Õunapüree	30						
LS	Pria piim, R 2,5 %	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (vegan)	250					1	Lillkapsas, sibul, kikerhernes, vahukoor R 35 %
	Röstitud sepikukuubikud	10					1:2	
LS	Kakao - jogurtidessert, mahe jogurt	150					2	Kakao, kohupiimapasta R5%, m/a jogurt R2,5%,
	Marja toormoos	20						
LS	Apelsin	80						
	Porgandihummus	10						Kikkerhernes, porgand, küüslauk
LS	Kodukandi rukkileib	50					1:11:2	
	Makaronid kalkunilihaga, mahe makaron	250					1	Pasta, kalkuniliha, sibul, porgand
OODE	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Kiivi-banaani smuuti kõrvitsaseemnetega	180						Kiivi, banaan, kõrvitsaseemned, õunamahl
KOLMAPÄEV KOKKU :			1555	43,80	57,46	221,72		
HS	Neljaviiljapuder	250					1:2	Neljaviiljajahelbed, Piim R2,5%
	Maasika toormoos	20						
LS	Pria keefir, R 2,5 %	100					2	
	Pria kaalikas	70						
LS	Pikkpois veiselihast	60					1:3	Veisehakkliha, sibul, muna, sepik
	Valge kaste maitserohelisega	50					1:2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
LS	Keedetud kartulid mahe	180						
	Värske kapsas	40						
LS	Porgand	40						
	Kastmevalik salatitele	5					10:2	
LS	Seemne-pähklisegu	10					11:6	
	Ingveritee sidruniga	100						
LS	Kiivi	80						
	Juustuvõie	5					2	Või R 82 %, riivjuust R 23 %
OODE	Jassi seemneleib	50					1:11:2	
	Peedisupp, mahe peet, mahe kartul	250						Peet, tomatipasta 28-30 %, porgand, sibul, kartul
OODE	Hapukoor, R 20 %	10					2	
	Õuna - rukkikook	90					1:2:3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rukkijahu, õun
NELJAPÄEV KOKKU :			1562	64,31	58,33	196,00		
HS	Ahiuomlett, mahe muna	130					1:2:3	Muna, Piim R 2,5%, nisujahu, till
	Tomatisalsa	10						Sibul, petersell, tomat
LS	Täisterasepik	60					1:11:2	
	Pria piim, R 2,5 % mahe	100					2	
LS	Pria porgand	70						
	Kala - köögiviljasupp	250					4	Heigifilee, porgand, lillkapsas, sibul, kaalikas, brokoli, kartul, till
LS	Kama- kohupiimakreem marjadega, mahe kohupiim	130					1:2	Kohupiimapasta R 3 %, m/a jogurt R 2,5 %, kamajahu, marjasegu
	Pria õun	80						
LS	Toorjuustumääre	10					2	Toorjuust R 22%, till
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	60					1:11:2	
OODE	Tatar kana ja köögiviljadega	250						Kanaliha, sibul, porgand, mais, uba, petersell
	Marja - jogurtismuuti, mahe jogurt	180					2	Maasikas, mustsõstar, kirss, m/a jogurt R 2,5 %
OODE	Mustsõstra mahlajook mahe	100						
	Seemne-pähklisegu	10					11:6	
REEDE KOKKU :			1510	50,70	60,97	190,45		
HS	Piima- nuudlisupp	250					1:2	
	Lõhevõie	10					2:4	Lõhe, või R 82 %, till
LS	Rukkisepik	60					1:11:2	
	Pria nuikapsas	70						
LS	Sealiharisoto, mahe riis	150						Sealiha, sibul, porgand, hernes, paprika, mais, riis, küüslauk
	Kaalikas	40						
LS	Värske paprika	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11:6	
LS	Pria piim, R 2,5 %	100					2	
	Kiivi	80						
OODE	Munavõi	10					2:3	Muna, või R 82 %
	Kodukandi rukkileib	60					1:11:2	
OODE	Ahiupirukas hakkliha-juustukattega	110					1:2:3	Juust R 23 %, keefir R 2,5 %, sibul, muna, nisujahu, hakkliha, tomat
	Kummeli tee	100						
OODE	Ahiuõunasmuuti, mahe jogurt	180					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, õun, kaneel
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			1529	52,01	53,27	212,1		