

Poku menüü 27.05-31.05.2024 Söimerühm, 1-2(3) aastased		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			923	32,50	32,95	127,18		
HS	Odrahelbepuder, mahe odrahelbed, mahe piim	150					1,2	Odrahelbed, Piim R 2,5%, või R 82 %
	Kirss	10						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria keefir, R 2.5 %	100					2	
	Pria kapsas	50						
LS	Kanastrooganov	100					1;2	Kanaliha, sibul, piim R 2,5 %, hapukoor R 20%, nisujahu
	Keedetud pärl kuskuss	100					1	
	Tomat	30						
	Peet	30						
	Soe piparmündi - marjajook	100						
	Pria pirn	60						
	Kikerhernemääre	5						Kikkerhernes, küüslauk
OODE	Rehe rukkivormileib	20					1;11;2	
	Omllett porgandiga	60					2;3	Muna, piim R 2,5 %, porgand
	Rabarberi-maasika smuuti	130						Banaan, maasikas, rabarber
	Urdivõi	5					2	Või R 82 %, till
Kaerasepik	20					1;11;2		
TEISIPÄEV KOKKU :			920	31,39	25,41	140,49		
HS	Hirsipuder	150					2	Hirsitangud, piim R 2,5 %, või R 82 %
	Õunapüree	10						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kurk	50						
LS	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (vegan)	180					1	Lillkapsas, sibul, kikerhernes, vahukoor R 35 %
	Röstitud sepikukuubikud	10					1;2	
	Kakao - jogurtidessert, mahe jogurt	100					2	Kakao, kohupiimapasta R5%, m/a jogurt R2,5%,
	Marja toomoo	10						
	Apelsin	60						
	Porgandihummus	10						Kikkerhernes, porgand, küüslauk
	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2	
OODE	Makaronid kalkunilihaga, mahe makaron	130					1	Pasta, kalkuniliha, sibul, porgand
	Õuna mahlajook, mahe õunamahl	100						
	Kiivi-banaan smuuti kõrvitsaseemnetega	130						Kiivi, banaan, kõrvitsaseemned, õunamahl
KOLMAPÄEV KOKKU :			911	27,56	31,41	133,51		
HS	Neljaviiljapuder	150					1,2	Neljaviiljelbed, Piim R2,5%
	Maasika toomoo	10						
	Pria keefir, R 2.5 %	100					2	
	Pria kaalikas	50						
LS	Pikkpoiss veiselihast	40					1;3	Veisehakliha, sibul, muna, sepik
	Valge kaste maitserohelisega	40					1;2	Piim R2,5, nisujahu, või R82%, till, petersell
	Keedetud kartulid mahe	100						
	Värske kapsas	30						
	Porgand	30						
	Kastmevalik salatitele	3					10;2	
	Seemne-pähklisegu	3					11;6	
	Ingveritee sidruniga	100						
	Kiivi	60						
	Juustuvõie	5					2	Või R 82 %, riivjuust R 23 %
OODE	Jassi seemneleib	20					1;11;2	
	Peedisupp, mahe peet, mahe kartul	130						Peet, tomatipasta 28-30 %, porgand, sibul, kartul
	Hapukoor, R 20 %	10					2	
Õuna - rukkikook	60					1;2;3	Muna, piim R 2,5 %, nisujahu, rukkijahu, õun	
NELJAPÄEV KOKKU :			941	40,14	39,45	108,48		
HS	Ahjuomlett, mahe muna	90					1;2;3	Muna, Piim R 2,5%, nisujahu, till
	Tomatisalsa	5						Sibul, petersell, tomat
	Täisterasepik	10					1;11;2	
	Pria piim, R 2.5 % mahe	100					2	
LS	Pria porgand	50						
	Kala - köögiviljasupp	180					4	Heigifilee, porgand, lillkapsas, sibul, kaalikas, brokoli, kartul, till
	Kama - kohupiimakreem marjadega, mahe kohupiim	100					1;2	Kohupiimapasta R 3 %, m/a jogurt R 2,5 %, kamajahu, marjasegu
	Pria õun	60						
	Toorjuustumääre	10					2	Toorjuust R 22%, till
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20					1;11;2	
	Tatar kana ja köögiviljadega	130						Kanaliha, sibul, porgand, mais, uba, petersell
OODE	Marja - jogurtismuuti, mahe jogurt	130					2	Maasikas, mustsõstar, kirss, m/a jogurt R 2,5 %
	Mustsõstra mahlajook mahe	100						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
REEDE KOKKU :			936	33,17	40,80	111,39		
HS	Piima- nuudlisupp	150					1;2	
	Lõhevõie	10					2;4	Lõhe, või R 82 %, till
	Rukkisepik	20					1;11;2	
	Pria nuikapsas	50						
LS	Sealiharisoto, mahe riis	100						Sealiha, sibul, porgand, hernes, paprika, mais, riis, küüslauk
	Kaalikas	30						
	Värske paprika	30						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Kiivi	60						
	Munavõi	5					2;3	Muna, või R 82 %
OODE	Kodukandi rukkileib	20					1;11;2	
	Ahjupirukas hakliha-juustukattega	80					1;2;3	Juust R 23 %, keefir R 2,5 %, sibul, muna, nisujahu, hakliha, tomat
	Kummeli tee	100						
Ahjuõunasmuuti, mahe jogurt	130					2	m/a jogurt R 2,5 %, keefir R 2,5 %, õun, kaneel	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			926	32,95	34	124,21		