

Poku menüü 29.04-03.05.2024 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1183	44,25	41,80	162,31		
HS	Nisuhelbepuder	200					1;2	Nisuhelbed, Piim R 2,5 %
	Kirss	20						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria keefir, R 2.5 %	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Ahjus küpsetatud lõhefilee	50						Lõhe
	Koorekaste peterselliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,petersell
	Keedetud tatar	130						
	Värske paprika	40						
	Värske kapsas	40						
	Soe piparmündi - marjajook	100						
	Pria piim	80						
	Rehe rukkivormileib	30					1;11;2	
OODE	Omllett	80					2;3	Muna, piim R 2,5 %
	Marja-kaerahelbesmuuti	150					1	Banaan, marjasegu, täiterakaerahelbed
	Ürdijuustu segu	10					2	Toorjuust R 22 %, till, küüslauk
	Kaerasepik	30					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1197	28,00	47,81	165,49		
HS	Rukkihelbepuder	200					1;2	Rukkihelbed, piim R 2,5 %
	Õunapüree	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Köögiviljasupp valgete ubadega	200						Sibul, porgand, porru, uba, kartul, till, petersell
	Riisipuding	130					2	Riisihelbed, piim r2,5%, vahukoor r35%
	Kirsikaste	20						Kirss, maisitärklis
	Apelsin	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
OODE	Makaroniroog juustuga	150					1;2;3	Pasta.rivjuust R 23%,piim R 2,5%,muna
	Kiivi-banaani smuuti kõrvitsaseemnetega	150						Kiivi, banaan, kõrvitsaseemned, õunamahl
NELJAPÄEV KOKKU :			1164	46,79	43,37	148,47		
HS	Omllett	130					2;3	Muna, piim R 2,5 %
	Toorjuustumääre	10					2	Till, toorjuust R 22 %
	Täisterasepik	30					1;11;2	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria porgand	70						
LS	Kanasupp	200						Sibul, porgand, kanaliha, kartul, till, petersell, porru
	Kohupiimakreem	130					2	Kohupiimapasta R5%, m/a jogurt R2,5%
	Marja toormoos	20						
	Pria õun	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30					1;11;2	
OODE	Köögivilja - tatarroog sealihaga	150						Sealiha, tatar, porgand, kaalikas, sibul, küüslauk, petersell
	Külm hapukoorekaste	30					2	Hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, till
	Mustsõstra mahlajook	100						
REEDE KOKKU :			1208	46,56	47,81	149,72		
HS	Piima - lõuna - eesti tangusupp	200					1;2	Lõuna-eesti tang,Piim R 2,5%
	Lõhevõie	10					2;4	Lõhe, või R 82 %, till
	Rukkisepik	30					1;11;2	
	Pria paprika	70						
LS	Hakklihapall veisehakklihast	50					1;3	Seppik, riivsai, veisehakkliha, muna, sibul, küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1;2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,till
	Keedetud kartulid	130						
	Peet	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Kiivi	80						
	Kodukandi rukkileib	30					1;11;2	
	OODE	Ahjupirikas porgandi-juustukattega	90					1;2;3
Mangosmuuti		150					2	m/a jogurt R 2,5 %, mango
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1188	41,4	45,2	156,5		