

Poku menüü 29.04-03.05.2024 lasteaias keskmisele rühmale 5-6 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
ESMASPÄEV KOKKU :			1385	51,64	46,06	195,66		
HS	Nisuhelbepuder	250					1:2	Nisuhelbed, Piim R 2,5 %
	Kirss	30						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria keefir, R 2.5 %	100					2	
	Pria kurk	70						
LS	Ahjus küpsetatud lõhefilee	60						Lõhe
	Koorekaste peterselliga	50					1:2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, petersell
	Keedetud tatar	150						
	Värske paprika	40						
	Värske kapsas	40						
	Soe piparmündi - marjajook	100						
	Pria piim	80						
	Rehe rukkivormileib	50					1;11;2	
OODE	Omlett	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	40					1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			1396	34,23	54,19	194,65		
HS	Rukkihelbepuder	250					1:2	Rukkihelbed, piim R 2,5 %
	Õunapüree	20						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kapsas	70						
LS	Köögiviljasupp valgete ubadega	250						Sibul, porgand, porru, uba, kartul, till, petersell
	Riisipuding	130					2	Riisihelbed, piim r2.5%, vahukoor r35%
	Kirsikaste	20						Kirss, maisitärklis
	Apelsin	80						
	Kodukandi rukkileib	50					1;11;2	
	Makaroniroog juustuga	200					1;2;3	Pasta, riivjuust R 23%, piim R 2,5%, muna
OODE	Kiivi-banaan smuuti kõrvitsaseemnetega	150						Kiivi, banaan, kõrvitsaseemned, õunamahl
	NELJAPÄEV KOKKU :			1390	55,62	50,13	180,64	
HS	Omlett	130					2;3	Muna, piim R 2,5 %
	Toorjuustumääre	10					2	Till, toorjuust R 22 %
	Täisterasepik	50					1;11;2	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria porgand	70						
	Kanasupp	250						Sibul, porgand, kanaliha, kartul, till, petersell, porru
LS	Kohupiimakreem	130					2	Kohupiimapasta R5%, m/a jogurt R2.5%
	Marja toormoos	20						
	Pria õun	80						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	50					1;11;2	
	Köögivilja - tatarroog sealihaga	200						Sealiha, tatar, porgand, kaalikas, sibul, küüslauk, petersell
OODE	Külm hapukoorekaste	30					2	Hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, till
	Mustsõstra mahlajook	100						
	REEDE KOKKU :			1422	54,76	52,68	183,20	
HS	Piima - lõuna - eesti langusupp	250					1:2	Lõuna-eesti tang, Piim R 2,5%
	Lõhevõie	10					2:4	Lõhe, või R 82 %, till
	Rukkisepik	50					1;11;2	
	Pria paprika	70						
LS	Hakklihapall veisehakklihast	60					1:3	Seppik, riivsa, veisehakkliha, muna, sibul, küüslauk
	Koorekaste tilliga	50					1:2	Kohvikoor R 10%, nisujahu, till
	Keedetud kartulid	150						
	Peet	40						
	Tomat	40						
	Seemne-pähklisegu	10					11;6	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Kiivi	80						
	Kodukandi rukkileib	50					1;11;2	
	Ahjupirukas porgandi-juustukattega	100					1;2;3	Juust R 15 %, keefir R 2,5 %, sibul, muna, nisujahu, porgand, rukkijahu
	Mangosmuuti	150					2	m/a jogurt R 2,5 %, mango
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			1398	49,06	50,76	188,54		