

| Poku menüü 29.04.03.05.2024 lasteaiia vanemale rühmale 6-7 aastastele | | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen | Koostisosad |
|---|---|--------------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|-----------|---|
| ESMASPÄEV KOKKU : | | | 1562 | 55,65 | 51,70 | 222,37 | | |
| 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 | 180 | | | | | | |
| | Värske paprika | 40 | | | | | | |
| | Värske kapsas | 40 | | | | | | |
| | Soe piparmündi - marjajook | 100 | | | | | | |
| | Pria pirn | 80 | | | | | | |
| | Rehe rukkivormileib | 60 | | | | | 1;11;2 | |
| OOD | Omlett | 80 | | | | | 2;3 | Muna, piim R 2,5 % |
| | Marja-kaerahelbesmuuti | 180 | | | | | 1 | Banaan, marjasegu, täiterakaerahelbed |
| | Urdijuustu segu | 10 | | | | | 2 | Toorjuust R 22 %, till, küüslauk |
| | Kaerasepik | 60 | | | | | 1;11;2 | |
| TEISIPÄEV KOKKU : | | | 1550 | 37,93 | 62,37 | 210,71 | | |
| HS | Rukkibelbepuder | 250 | | | | | 1;2 | Rukkibelbed, piim R 2,5 % |
| | Õunapüree | 30 | | | | | | |
| | 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 | Riisibelbed, piim r2.5%, vahukoor r35% |
| | Kirsikaste | 20 | | | | | | Kirss, maisitärklis |
| | Apelsin | 80 | | | | | | |
| | Kodukandi rukkileib | 60 | | | | | 1;11;2 | |
| OOD | Makaroniroog juustuga | 250 | | | | | 1;2;3 | Pasta,riivjuust R 23%,piim R 2,5%,muna |
| | Kiivi-banaani smuuti kõrvitsaseemnetega | 180 | | | | | | Kiivi, banaan, kõrvitsaseemned, õunamahl |
| NELJAPÄEV KOKKU : | | | 1515 | 60,21 | 52,65 | 201,53 | | |
| HS | Omlett | 130 | | | | | 2;3 | Muna, piim R 2,5 % |
| | Toorjuustumääre | 10 | | | | | 2 | Till, toorjuust R 22 % |
| | Täisterasepik | 60 | | | | | 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 | 60 | | | | | 1;11;2 | |
| | Köögivilja - tatarroog sealihaga | 250 | | | | | | Sealiha, tatar, porgand, kaalikas, sibul, küüslauk, petersell |
| OOD | Külm hapukoorekaste | 30 | | | | | 2 | Hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, till |
| | Mustsõstra mahajook | 100 | | | | | | |
| REEDE KOKKU : | | | 1556 | 58,92 | 55,48 | 205,87 | | |
| HS | Piima - lõuna - eesti tangusupp | 250 | | | | | 1;2 | Lõuna-eesti tang,Piim R 2,5% |
| | Lõhevõie | 10 | | | | | 2;4 | Lõhe, või R 82 %, till |
| | Rukkisepik | 60 | | | | | 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 | 180 | | | | | | |
| | Peet | 40 | | | | | | |
| | Tomat | 40 | | | | | | |
| | Seemne-pähklisegu | 10 | | | | | 11;6 | |
| | Pria piim, R 2,5 % | 100 | | | | | 2 | |
| | Kiivi | 80 | | | | | | |
| | Kodukandi rukkileib | 60 | | | | | 1;11;2 | |
| | Ahjupirukas porgandi-juustukattega | 110 | | | | | 1;2;3 | Juust R 15 %, keefir R 2,5 %, sibul, muna, nisujahu, porgand, |
| OOD | Mangosmuuti | 180 | | | | | 2 | m/a jogurt R 2,5 %, mango |
| | NÄDALA KESKMINE KOKKU : | | 1546 | 53,18 | 55,55 | 210,12 | | |