

Poku menüü 29.04-03.05.2024 Söimerühm, 1-2(3) aastased		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	Koostisosad
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>942</b>	<b>35,36</b>	<b>35,48</b>	<b>124,31</b>		
HS	Nisuhelbepuder	150					1:2	Nisuhelbed, Piim R 2,5 %
	Kirss	10						
	Seemne-pähklisegu	10					11:6	
	Pria keefir, R 2.5 %	100					2	
	Pria kurk	50						
LS	Ahjus küpsetatud lõhefilee	40						Lõhe
	Koorekaste peterselliga	40					1:2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,petersell
	Keedetud tatar	100						
	Värske paprika	30						
	Värske kapsas	30						
	Soe piparmündi - marjajook	100						
	Pria piim	60						
	Rehe rukkivormileib	20					1;11:2	
CODE	Omlett	60					2:3	Muna, piim R 2,5 %
	Marja-kaerahelbesmuuti	130					1	Banaan, marjasegu, täiterakaerahelbed
	Urdjuustu segu	10					2	Toorjuust R 22 %, till, küüslauk
	Kaerasepik	20					1;11:2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>944</b>	<b>23,02</b>	<b>37,20</b>	<b>130,91</b>		
HS	Rukkihelbepuder	150					1:2	Rukkihelbed, piim R 2,5 %
	Õunapüree	10						
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria kapsas	50						
LS	Köögiviljasupp valgete ubadega	180						Sibul, porgand, porru, uba, kartul, till, petersell
	Riisipuding	100					2	Riisihelbed, piim r2.5%, vahukoor r35%
	Kirsikaste	10						Kirss, maisitärklis
	Apelsin	60						
	Kodukandi rukkileib	20					1;11:2	
CODE	Makaroniroog juustuga	130					1;2:3	Pasta,riivjuust R 23%,piim R 2,5%,muna
	Kiivi-banaani smuuti kõrvitsaseemnetega	130						Kiivi, banaan, kõrvitsaseemned, õunamahl
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>944</b>	<b>38,51</b>	<b>36,43</b>	<b>117,54</b>		
HS	Omlett	100					2:3	Muna, piim R 2,5 %
	Toorjuustumääre	10					2	Till, toorjuust R 22 %
	Täisterasepik	20					1;11:2	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Pria porgand	50						
LS	Kanasupp	180						Sibul, porgand, kanaliha, kartul, till, petersell, porru
	Kohupiimakreem	100					2	Kohupiimapasta R5%, m/a jogurt R2,5%
	Marja toormoos	10						
	Pria õun	60						
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	20					1;11:2	
CODE	Köögivilja - latrarooq sealihaga	130						Sealiha, tatar, porgand, kaalikas, sibul, küüslauk, petersell
	Külm hapukoorekaste	20					2	Hapukoor R 20%, m/a jogurt R 2,5 %, till
	Mustsõstra mahlajook	100						
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>947</b>	<b>36,53</b>	<b>39,04</b>	<b>114,06</b>		
HS	Piima - lõuna - eesti tangusupp	150					1:2	Lõuna-eesti tang,Piim R 2,5%
	Lõhevõie	10					2:4	Lõhe, või R 82 %, till
	Rukkiseepik	20					1;11:2	
	Pria paprika	50						
LS	Hakklihahall veisehakklihast	40					1:3	Seppik, riivsa, veisehakkliha, muna, sibul, küüslauk
	Koorekaste tilliga	40					1:2	Kohvikoor R 10%,nisujahu,till
	Keedetud kartulid	100						
	Peet	30						
	Tomat	30						
	Seemne-pähklisegu	10					11:6	
	Pria piim, R 2.5 %	100					2	
	Kiivi	60						
	Kodukandi rukkileib	20					1;11:2	
	Ahjupirukas porgandi-juustukattega	60					1;2:3	Juust R 15 %, keefir R 2,5 %, sibul, muna, nisujahu, porgand, rukkijahu
CODE	Mangosmuuti	130					2	m/a jogurt R 2,5 %, mango
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>945</b>	<b>33,35</b>	<b>37,04</b>	<b>121,7</b>	