

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 09.03 – 13.03.2020

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihastrooganov	150	210,27	12,07	14,55	8,33
Röstitud punane peet ürtidega	60	36,47	1,16	0,75	6,31
Keedetud tatar	60	71,54	2,50	0,84	13,92
Keedetud bulgur	60	78,96	2,08	0,23	16,32
Kõrvitsa - kurgisalat	60	19,07	0,38	1,25	1,94
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20,39	1,25	0,17	4,17
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Õunamahlajook	180	69,12	0,13	0,13	16,85
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205,49	5,98	2,99	37,32
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51,23	1,50	0,45	12,00
Kokku		846,30	28,28	29,61	118,87

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiljapüreesupp kalkunilihaga	300	259,63	11,67	17,15	16,08
Röstitud sepikukuubikud	10	43,47	1,48	0,32	8,66
Puuviljasalat	150	62,63	0,74	0,52	15,27
Vahukoor	20	70,64	0,50	7,00	1,40
Pria piimatooted	150	78,90	4,62	3,75	6,84
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205,49	5,98	2,99	37,32
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48,45	0,53	0,42	11,93
Kokku		769,21	25,51	32,16	97,49

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhefileetükid seesamiseemnetega	60	119,20	11,32	8,30	0,09
Valge kaste maitserohelisega	60	50,09	1,14	3,62	3,40
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33,05	0,74	1,42	5,33
Keedetud kartulid	60	62,41	1,60	0,08	14,20
Keedetud riis köögiviljadega	60	76,35	1,87	0,64	16,07
Porgandi - lillkapsasalat	60	40,48	0,63	2,61	4,39
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	26,71	1,06	0,78	5,79
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Kummeli tee	180	21,87	0,00	0,00	5,39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293,56	8,54	4,28	53,32
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39,90	0,98	0,53	8,63
Kokku		847,39	29,10	30,50	118,31

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp riisiga	300	336,00	20,24	18,04	23,74
Karamellkissell	150	264,57	2,34	1,88	58,97
Jõhvikapüree	20	11,69	0,07	0,13	2,85
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293,56	8,54	4,28	53,32
Melon ja porgandi snäkid	150	45,53	1,20	0,38	10,43
Kokku		951,35	32,39	24,69	149,31

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süivesikud, g
Kuskuss kana ja köögiviljadega	300	443,46	20,15	18,75	50,43
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värskel tilliga	60	21,84	1,27	0,65	3,66
Valge redise - hapukoososalat	60	26,71	0,78	1,86	2,17
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19,35	0,74	0,15	4,17
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Maitsevesi	180	3,43	0,13	0,17	0,86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264,21	7,69	3,85	47,99
Pirn ja kaalika snäkid	150	54,60	1,05	0,53	13,43
Kokku		889,23	32,99	31,17	124,17

Nädala keskmine:	860,69	29,66	29,62	121,63
10 päeva keskmine:	844,90	29,14	28,11	121,32

XL LÕUNA NÄDALAMENÜÜ 10.03 ja 12.03.2020

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrine kalkuni - juustukaste	200	229,85	13,57	11,18	18,65
Rõstitud punane peet ürtidega	200	238,46	8,33	2,80	46,41
Keedetud riis	130	46,75	1,80	2,93	3,94
Toorsalat	130	54,28	0,64	0,45	13,23
Magustoit	20	70,64	0,50	7,00	1,40
Vesi	180	0,00	0,00	0,00	0,00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	250	131,50	7,70	6,25	11,40
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264,21	7,69	3,85	47,99
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48,45	0,53	0,42	11,93
Kokku		1084,14	40,75	34,88	154,94

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mehhiko veisehakklihapada	100	198,66	18,86	13,83	0,15
Keedetud tatar	65	70,40	0,92	5,92	3,58
Toorsalat	200	208,04	5,32	0,28	47,32
Magustoit	130	60,37	0,83	1,56	11,88
Vesi	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	250	131,50	7,70	6,25	11,40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293,56	8,54	4,28	53,32
Melon ja porgandi snäkid	150	45,53	1,20	0,38	10,43
Kokku		1008,06	43,38	32,49	138,07

ÕHTUSÖÖGIMENÜÜ

09.03 – 13.03.2020

Esmaspäev	Kogus, g
Magushapu sealihakaste	180
Keedetud riis	200
Toorsalat	50
Piim, keefir	
Leivatoode	

Teisipäev	Kogus, g
Kartuliroog hakkliahaga	300
Toorsalat	50
Kummeli tee	
Leivatoode	

Kolmapäev	Kogus, g
Kanakaste ürtidega	180
Keedetud tatar	200
Toorsalat	50
Puuvilja mahlajook	
Leivatoode	

Neljapäev	Kogus, g
Pasta köögiviljadega	300
Toorsalat	50
Piim, keefir	
Leivatoode	

Menüüs võib esineda muutusi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt madli.martverk@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Nõo Realgümnaasium

Koolisöökla juhataja Liis Mändma