

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 06.12 – 10.12.2021

esmaspäev, 6.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	157	10,60	9,35	8,09	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0,74	1,42	5,33	
Keedetud riis	60	78	1,51	0,65	16,38	
Keedetud tatar	60	72	2,50	0,84	13,92	
Peedisalat õliga	60	38	1,01	1,32	5,48	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20	1,25	0,16	4,17	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	180	44	0,12	0,05	10,48	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7,75	3,75	46,95	1,2,3,7
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1,26	1,66	11,19	
Kokku :		861	28,03	30,48	123,93	

teisipäev, 7.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Värviline kalasupp kinoaga	300	213	10,52	14,26	12,37	4
Kakaopuding	150	203	4,45	3,79	36,82	2
Marja toormoos	30	19	0,16	0,02	4,51	
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7,75	3,75	46,95	1,2,3,7
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
Kokku :		823	28,14	25,99	119,20	

kolmapäev, 8.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	60	98	12,07	5,41	0,36	
Koore - sinepikaste	100	117	1,24	10,21	5,20	1,10,2
Aurutatud brokoli	60	18	1,84	0,20	3,21	
Kartulipuder	60	82	1,75	2,83	12,77	2
Keedetud bulgur	60	79	2,08	0,23	16,32	1
Kapsa-porgandi salat	60	33	0,72	1,39	5,21	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	27	1,06	0,78	5,79	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Soe piparmündi - marjajook	180	43	0,30	0,11	10,86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7,75	3,75	46,95	1,2,3,7
Apelsin ja kurgi snäkid	150	40	1,27	0,15	9,22	
Kokku :		854	31,27	30,28	117,36	

neljapäev, 9.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Läätesupp kanaga	300	344	17,78	20,09	25,72	
Mõnus kohupiimakreem	150	241	6,89	7,59	36,57	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6,89	3,34	41,73	1,2,3,7
Hurmaa ja porgandi snäkid	150	86	1,35	0,30	19,73	
Kokku :		902	32,91	31,32	123,75	

reede, 10.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkuni - nuudliroog kõogiviljadega	300	337	18,81	13,33	36,01	1
Rõstitud juurseller	60	35	0,98	1,96	4,20	9
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0,97	1,38	1,98	
Peet, hapukapsas, tomat, oad	60	17	0,76	0,11	3,40	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemneseegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Maitsevesi	180	3	0,13	0,17	0,86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7,75	3,75	46,95	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
Kokku :		830	32,83	31,51	106,93	

Nädala keskmine				
:	854	30,64	29,92	118,23
10 päeva keskmine				
:	845	29,45	29,26	117,56

ÕHTUSÖÖGI NÄDALAMENÜÜ 06.12 – 09.12.2021

Esmaspäev	Kogus, g
Tomatine sealihakaste	180
Makaronid	200
Toorsalat	50
Piim, keefir	
Leivatoode	

Teisipäev	Kogus, g
Pütipanniroog	300
Külmkaste	50
Toorsalat	50
Õunamahlajook	
Leivatoode	

Kolmapäev	Kogus, g
Hakklihakaste	180
Keedetud riis	200
Toorsalat	50
Maitsevesi	
Leivatoode	

Neljapäev	Kogus, g
Tatar liha ja köögiviljadega	200
Toorsalat	50
Maitsevesi	
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