

## KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 06.09 – 10.09.2021

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Veisehakklihakaste ürtidega	150	155	11,13	9,03	7,63	
Aurutatud rohelised oad	60	20	1,22	0,07	4,61	
Keedetud tatar	60	72	2,50	0,84	13,92	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0,78	1,86	2,17	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0,74	0,15	4,17	
Kastmevalik salatitele	20	113	0,20	12,13	0,94	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)	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Puu ja juurvilja ampsud	150	55	1,05	0,52	13,42	
<b>Kokku</b>		<b>796</b>	<b>26,51</b>	<b>29,84</b>	<b>109,29</b>	

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Kalaseljanka	300	202	10,99	7,26	23,48	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Marjane sepikuvorm	120	289	7,17	3,14	58,72	1,2,3
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Puu ja juurvilja ampsud	150	48	0,52	0,42	11,92	
<b>Kokku</b>		<b>862</b>	<b>30,01</b>	<b>21,49</b>	<b>137,98</b>	

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Hautatud kanalihatükid	60	86	13,93	3,07	0,60	
Karrikaste	100	89	2,74	5,40	7,58	1,2
Aurutatud mais	60	59	1,81	0,47	12,42	
Keedetud makaronid	60	96	2,50	1,76	17,16	1,3
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Porgandi - lillkapsasalat	60	40	0,63	2,61	4,39	
Peet, hapukapsas, tomat, oad	60	17	0,76	0,11	3,40	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Kummeli tee	180	22	0,00	0,00	5,39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7,75	3,75	46,95	1,2,3,7
Puu ja juurvilja ampsud	150	40	0,98	0,52	8,62	
<b>Kokku</b>		<b>856</b>	<b>33,94</b>	<b>26,02</b>	<b>122,42</b>	

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Brokolipüreesupp kalkunilihaga	300	263	17,13	14,79	17,35	2
Röstitud sepikukuubikud	10	40	1,21	0,44	7,40	1,2
Jogurti - maasikatarretis	150	157	4,79	5,06	22,92	2
Marjakaste	20	25	0,09	0,01	6,00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8,61	4,17	52,16	1,2,3,7
Puu ja juurvilja ampsud	150	46	1,20	0,38	10,42	
<b>Kokku</b>		<b>820</b>	<b>33,03</b>	<b>24,85</b>	<b>116,25</b>	

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Ühepajatoit sealihaga	300	261	13,97	12,75	24,88	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3,12	0,24	8,16	
Peedisalat	60	26	0,96	0,12	5,22	
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	60	24	0,93	0,24	5,06	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	10,2
Seemnesegu	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
Puu ja juurvilja ampsud	150	48	0,90	0,38	11,92	
Kokku		804	30,19	31,11	106,23	

Nädala keskmine: 

828	30,74	26,66	118,43
-----	-------	-------	--------

## ÕHTUSÖÖGI NÄDALAMENÜÜ 06.09 – 09.09.2021

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	300
Toorsalat	50
Piim, vesi	
Leivatoode	

<b>Teisipäev</b>	
Kalkunistrooganov	180
Kartuli - kõrvitsapuder	200
Toorsalat	50
Piim, vesi	
Leivatoode	

<b>Kolmapäev</b>	
Sealihaguljašš	180
Keedetud tatar	200
Toorsalat	50
Piim, vesi	
Leivatoode	

<b>Neljapäev</b>	
Hakkliha-riisipajaroog aedviljadega	300
Toorsalat	
Piim, vesi	
Leivatoode	

Menüüs võib esineda muutusi.

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