

KOOLILÕUNA NÄDALAMENÜÜ 18.01 – 22.01.2021

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunikaste ürtidega	150	153,88	9,11	10,11	7,02
Aurutatud lillkapsas	60	15,70	1,15	0,14	3,31
Keedetud tatar	60	71,54	2,50	0,84	13,92
Ahjukartulid ürtidega	60	77,66	1,71	1,64	14,47
Peedisalat	60	25,80	0,96	0,12	5,22
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20,39	1,25	0,17	4,17
Kastmevalik salatitele	15	84,41	0,15	9,09	0,70
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Puuvilja mahlajook	180	46,65	0,35	0,00	11,31
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275,26	8,18	3,96	49,55
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44,48	1,20	0,42	9,83
Kokku		843,26	27,69	28,68	120,75

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp	300	318,65	21,79	15,95	22,18
Marja- rukkivaht	100	127,09	1,30	0,23	30,34
Pria piimatooide	150	78,60	4,74	3,75	6,63
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234,85	6,84	3,42	42,66
Banaan ja kaalika snäkid	150	100,95	1,65	0,45	23,70
Kokku		860,14	36,32	23,80	125,50

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	150	187,17	16,72	12,48	2,37
Hautatud hapukapsas	60	56,58	0,65	2,23	8,56
Keedetud kartulid	60	62,41	1,60	0,08	14,20
Keedetud bulgur	60	78,96	2,08	0,23	16,32
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	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)	80	231,80	6,89	3,34	41,73
Õun ja paprika snäkid	150	46,28	0,75	0,35	11,40
Kokku		789,45	31,69	27,47	107,09

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	300	202,10	10,99	7,26	23,48
Hapukoor, R 20 %	20	40,80	0,56	4,00	0,72
Kuldne kõrvitsakreem	150	238,81	5,28	10,63	31,10
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264,21	7,69	3,85	47,99
Pirn ja redise snäkid	150	43,43	1,05	0,38	10,58
Kokku		789,34	25,57	26,11	113,86

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanarisoto	300	355,43	16,29	12,78	44,49
Aurutatud brokoli	60	18,42	1,84	0,20	3,21
Valge redise - hapukooresalat	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	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	27,49	1,14	2,19	1,24
Hibiskuse tee	180	21,87	0,00	0,00	5,39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264,21	7,69	3,85	47,99
Mandariin ja lillkapsa snäkid	150	39,30	1,73	0,23	8,78
Kokku		829,05	30,30	27,31	117,91

Nädala keskmine:	822,25	30,31	26,67	117,02
10 päeva keskmine:	832,34	29,81	28,03	117,20

ÕHTUSÖÖGI NÄDALAMENÜÜ 18.01 – 21.01.2021

Esmaspäev	Kogus, g
Sealihakaste ürtidega	180
Keedetud tatar	200
Toorsalat	50
Piim, vesi	
Leivatoode	

Teisipäev	Kogus, g
Kuskuss kana ja köögiviljadega	300
Jogurtikaste	50
Toorsalat	50
Tee, piim	
Leivatoode	

Kolmapäev	Kogus, g
Kalkunipilaff	300
Toorsalat	50
Piim, vesi	
Leivatoode	

Neljapäev	Kogus, g
Hakklihakaste	180
Ahjukartulid	200
Toorsalat	50
Õunamahlajook	
Leivatoode	

Menüüs võib esineda muutusi.

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Menüüs pakutavad mahlajoogid on valmistatud ilma lisatud suhkruta kontsentreeritud mahlast.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

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

Nõo Realgümnaasium

Koolisöökla juhataja Liis Mändma